

## 今だから食べたい旬の食材

### 豊富な食物繊維で 血糖値の上昇を抑える



## かぶ

冬が旬のかぶは、やわらかな甘みとみずみずしさが魅力の根菜です。根・葉ともに食物繊維が豊富で、糖の吸収を緩やかにする働きがあるため、食後の血糖値の急上昇を抑えてくれます。

さらに、葉にはβ-カロテンやビタミンC、カルシウムも多く含まれ、免疫力の維持や骨の健康にも貢献します。寒い季節こそ、かぶを丸ごと味わうレシピで体を内側から整えましょう。



おすすめのレシピはコレ!

## かぶのそぼろ煮



〈材料・2人分〉

かぶ	300g (約2個)
鶏ひき肉	100g
① みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ1と1/2
料理酒	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
顆粒だし	小さじ1/2
おろし生姜	小さじ1
水	300ml
片栗粉	大さじ1

〈作り方〉

- ① かぶは皮をむいて8等分のくし切りにし、葉は2~3cm幅に切る。
- ② 鍋に①と鶏ひき肉を入れ、ひき肉をほぐすように混ぜながら弱火~中火でひき肉が白っぽくなるまで煮る。
- ③ くし切りにしたかぶを加え、かぶがやわらかくなるまで煮る。
- ④ 葉を加えて2分ほど煮る。
- ⑤ 火を止めて、片栗粉を倍量の水で溶き、ゆっくり加えながらかき混ぜてとろみをつける。



第28回

# 心の不具合、ときほどきます

なんとなく上手くいかない…、腑に落ちない…

ちょっとした不具合が大きな塊となる前に、悩める人々の心に寄り添う福西先生がいきいきと暮らすヒントをくれます!

監修/南青山アンティーク通りクリニック院長 福西 勇夫 (精神科医)



## Q 物事に優先順位をつけられない

## A 「全部大事」で、何が悪い?

「優先順位をつけるのが苦手だ」という悩み。実はこれ、裏を返せば「どれも雑に扱いたくない」「公平でいたい」というとても誠実な姿勢の表れでもあります。仕事でも人間関係でも均質性を保とうとする人は、周囲に安心感を与えるものです。まずはこの長所に自信を持ちましょう。

そうはいつても、仕事や学習の場では全部を同じ重さで抱えると、頭も心も腕もパンパンになってしまいます。大切なのは「優先順位=軽重」をつけるのではなく、「今やる順番」を決めることです。

そこで、やるべきことを次のように3段階に分けてみましょう。

- ① 今日中にやらなければ困ること
- ② 今週中でOKなこと
- ③ もっと先でも大丈夫なこと

この3つに分けるだけ。完璧な仕分けは不要です。優先順位をつけるのが苦手な人ほど考え込んでしまうのですが、直感で大丈夫。6割くらいの精度で十分です。

もう1つのコツは、あなたの長所でもある「均質性」を活かすことです。例えば、すべてのタスクに同じ時間を配分し、あるタスクに1時間集中したら10分休憩。次のタスクにも1時間集中して10分休憩。これをくり返すだけで、要領の良し悪しに関係なく前に進むことができます。

## 「自分が楽になること」を最優先にしてもいい

そして忘れてはならないのが、「優先順位をつけられない=能力が低い」ではないという事実です。世の中にはサクサクこなすのが得意な人もいれば、どれも手を抜かず丁寧に積み上げるのが得意な人もいます。あなたは後者。全部を同時に大切にしようとしているだけです。

迷ったときは、そのなかに自分のことも入れてあげてください。「未来の自分が楽になるのはどれ?」と、自分に聞いてみるのです。それがあなたなりの優先順位です。