



今だから食べたい旬の食材



代謝を上げてやせやすい体をつくる

ア | ス | パ | ラ | ガ | ス

春から初夏にかけて旬を迎えるアスパラガスは、βカロチンやビタミンC・E、葉酸などをバランスよく含んでいます。なかでもとくに注目されるのがアスパラギン酸です。アスパラギン酸はアミノ酸の一種で、エネルギー代謝を高めることで疲労回復を助けるとともに、やせやすい体をつくります。また食物繊維も豊富で、食後の血糖値の上昇を緩やかにするため、脂肪の蓄積を抑える効果も期待できます。低カロリーで満足感も得やすく、肥満の予防や改善に役立つ食材です。



おすすめのレシピはコレ!

アスパラガスの梅おかか和え

(材料・2人分)

アスパラガス……4～6本
梅干し………1個
かつおぶし………1袋(4～6g)
しょうゆ………小さじ1/2



(作り方)

- ① アスパラガスは根元の固い部分を少し切り落とし、ピーラーで下半分の皮を剥き、厚さ1cm位の斜め切りにする
- ② ①を塩少々(分量外)を入れた熱湯で1分位ゆで、ざるに上げる
- ③ 梅干しの種を取り除き、包丁で叩いてボウルに入れる
- ④ ③のボウルにかつおぶし、しょうゆを入れて合わせ、②のアスパラガスを加えてよく和える

こんな食材も今が旬!

さやえんどう、そらまめ、ぜんまい、のびる、夏みかん、めばる、ホタルイカ、もずく など



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 曖昧な言葉でその場を乗り切ろうとする

A 「はっきり言わない」のは、優しさのあらわれでもある

質問者はご自身の傾向に気づき、悩んでいるのですね。たしかに曖昧な返答や表現が続くと、あとで話が食い違ったり、自分自身が苦しくなったりすることがあります。「あのとき、ちゃんと伝えておけばよかった」と感じることも多々あるでしょう。

一方で、ストレートな物言いはときに人を傷つけたり、困惑させたりすることがあります。曖昧な言葉は相手との関係を壊したくない、場の空気を悪くしたくないという優しさのあらわれでもあるでしょう。

つまり、あなたのいいところは無理に変える必要はないということです。

断定的・具体的な言葉にほんの少し変えてみよう

そうはいつても、ビジネスの場などでは、曖昧な言葉や表現はあなたの評価を落とすことにつながる場合があります。とくに自分のことや自分の意見を述べるときに、「～かなあみたいなの」や「～な感じで」のような曖昧な言葉を使うと、「この人は自信がないのだな」「責任をとりたくない



いのだな」などといった印象を持たれかねません。「～かなあみたいなの」は「～だと思えます」、「～な感じで」は「～で」のように、ある程度断定的な言い方に変えるだけで、信憑性が増し、しっかりした印象を与えることができます。

また、言葉をほんの少し具体的にするのも一つの方法です。「検討します」を「明日までに確認してお返事します」に変えるだけで相手は安心し、あなたへの信頼度も高まるでしょう。期限をはっきりさせるのが難しい場合は、曖昧な言葉でまとめて逃げるのではなく、「少し考えてからお伝えしてもいいですか?」などとひと言添えるだけで、誠実さが伝わります。

曖昧さは決して悪いものではなく、場を和らげる潤滑油のような役割もあります。ただ、使いどころや使い方を少し意識することで、あなた自身もぐっと楽になるはずですよ。