



## 今だから食べたい旬の食材



### 鉄の吸収を助けて貧血を予防

## パプリカ

鮮やかな色が食卓を彩るパプリカは、夏から秋にかけて旬を迎える野菜です。パプリカには強い抗酸化作用を持つβ-カロテンやビタミンC・E、食物繊維やカリウムなどが豊富に含まれていますが、なかでも特筆すべきはビタミンCです。ビタミンCには鉄分の吸収を高める作用があり、パプリカにはピーマンの約2倍ものビタミンCが含まれています。しかも、パプリカのビタミンCは加熱調理による損失がほとんどありません。鉄分を多く含むレバーや赤身肉、赤身魚、貝類などと一緒に調理することで、優れた貧血予防効果が期待できます。



## おすすめのレシピはコレ!

### パプリカとレバーの炒め物

〈材料・2人分〉

牛レバー…………… 200g  
赤パプリカ…………… 1個 (約100g)  
黄パプリカ…………… 1個 (約100g)  
※赤パプリカまたは黄パプリカを2個でもよい  
牛乳…………… 100cc

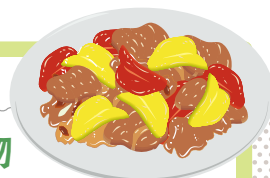
① しょうゆ…………… 大さじ1  
砂糖…………… 大さじ1  
おろししょうが… 大さじ1  
おろしにんにく… 大さじ1  
ごま油…………… 大さじ2

〈作り方〉

- ① レバーを流水でよく洗い、ひと口大に切る
- ② ①をバットに入れ、牛乳に浸してラップをし、冷蔵庫で30分ほど置いて臭みをとる
- ③ ②をボウルに入れてよく混ぜ、②のレバーを流水で洗って加え、10分ほど漬け込む
- ④ パプリカのヘタと種を取り除き、ひと口大に切る
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、③のレバーを入れて炒め、表面の色が変わったらパプリカを加えて軽く炒める
- ⑥ ⑤にレバーのつけ汁を加えて汁気がなくなるまで炒める

こんな食材も  
今が旬!

青とうがらし、冬瓜、大葉、なす、つるむらさき、  
なし、ぶどう、あさり、かんばち など



# 心の不具合、ときほどこします

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** 自分は何が得意なのか、見つからない

**A** 得意なことがないのではなく、  
自分では気づいていないだけ

「自分には人に誇れるものや自慢できる才能がない」。そんな悩みを抱える人は少なくありません。仕事ができる人、スポーツが得意な人、趣味を極めていいる人たちがまぶしく見えて、「自分には何もない…」と感じてしまうのでしょう。

しかし、得意なことは、必ずしも特別な才能や自慢できる能力とは限りません。「人の話をよく聞ける」「約束や時間をきちんと守れる」「困っている人がいたら自然に声をかけられる」。そんな“当たり前”と思っていることが、実はその人らしい強みであったりするものです。

自分が得意なことというのは、実は自分がいちばん気づきにくいかもしれません。たとえば、子どもの頃から好きだったこと、時間を忘れて没頭してしまうことが、いつのまにか得意になっていたとしても、自分にとっては“当たり前”なので、得意なことには結びつかないだけかもしれません。

**「得意なこと=好きなこと」  
とは限らない!?**

逆に、それほど好きではないこと、むしろ「嫌いなこと」が誰よりも優れていた」なんてこともよくあります。やっ



かいなことをいつも押し付けられるのは、誰よりもそれを上手くこなせるからかもしれません。人から「助かったよ」「ありがとう」と言われることのなかに、ヒントが隠れているかもしれませんよ。

とはいえ、すぐに答えを出す必要はありません。得意探しを始めると、「これも違う」「あれも違う」と迷路に入り込みがちです。「得意なことが見つからない」という状態は、何もないのではなく、気づいていないだけ。焦らなくても、人と比べなくても大丈夫。小さな「好き」や「できた」を積み重ねていくうちに「そういえば、これなら苦にならない」「これをしている時間は楽しい」と気づく瞬間が訪れます。急いで答えを出さなくても、そのうち思いがけない宝物に出会えることでしょう。