

けやきの風

「ソバーキュリアス」、広まりはじめられています！

◆ソバーキュリアスとは？

「ソバーキュリアス」という言葉を知っていますか？「sober（しらふの）」と「curious（好奇心）」を組み合わせた造語で、健康やタイムパフォーマンスなどを考えて、あえてお酒を飲まない選択をすることを指します。たとえば、アルコールが飲めないわけではないけれど飲み会ではソフトドリンクをあえて選ぶ、夕食時にビールを飲んでいた習慣をやめるなど。がんばってお酒をやめるといふよりは、「あえてお酒を飲まない」と、ポジティブな意味で使われています。『飲まない生き方ソバーキュリアス』（ルビー・ウォリントン著）が出版され、日本での認知度も高くなっています。

◆ノンアルコールが人気

ソバーキュリアスが広がるに連れ、ノンアルコールドリンクの市場が広がり、新しい商品が続々と

誕生しています。よく飲まれているのがノンアルコールビールで、麦のおいしさやコク、キレなど、飲んだ印象がまるでビールと見えるような商品も。アルコールがゼロであるだけでなく、糖質やカロリーがゼロのノンアルコールビールもあり、ダイエット中でも気兼ねなく楽しめる人気です。

◆スピリッツ系のノンアルコールも！

ウイスキーやジンなど、スピリッツ系のノンアルコールドリンクも増えています。サントリーの「のんある晩酌ハイボール」はウイスキーの原酒からアルコール分を除いて作られていて、香りや味はウイスキーそのもの。もちろん炭酸の爽快感も味わえます。

一方、アサオカローズの「ノンアルコールジン・ネマ〇・〇〇%」は、無添加、保存料ゼロで作られた本格的なジンで、すべての工程を手作業で行うこだわりぶ

り。炭酸水やトニックで割れば、本格的な味わいを楽しめます。

◆ゼブラ・ストライピング

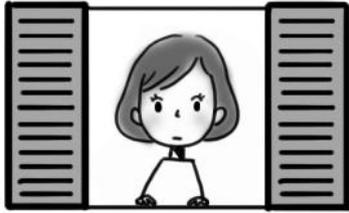
「ゼブラ・ストライピング（ゼブラ飲み）」とは、アルコールとノンアルコールを交互に飲むことで、飲酒量をコントロールする方法。欧米ではトレンドになってきているお酒の楽しみ方です。結果的にお酒の量が減るだけでなく、時間をかけてゆっくり飲み、翌日のダメージを減らす効果も。節度を持ってお酒を楽しむ方法といえます。



あえてお酒を飲まない選択
(しらふの) (好奇心)
sober curious



はなさき お悩み相談室



苦手な人とのつき合いをやめたい⁰⁰⁰

ノンフィクション作家の松原惇子さんによると、価値観が違ってきた人とは、無理してつき合う必要はないそうです。

松原さん自身、60歳を機に、学生時代からの友人とのつき合いをやめたのだとか。友人とは長年のつき合いで、気心が知れている分、居心地がよいと感じていたそうですが、毎回、別れたあとは胸がモヤモヤして疲れるように。なぜそんな気持ちになるのか考えてみると、価値観が異なってきたからだと感じていたそうです。それでも、50代まではつき合いを断つ勇気が出ず、「気軽に誘える人がいなくなると、気軽に誘える人がいなくなると、気持ちがラクになります。」

「これは寂しい」と考えていました。しかし、60歳を過ぎて、

「これからあと何年生きられるんだろう」と考えたとき、大切な時間なのに、わずらわしい人間関係に翻弄されるのはもったいないと感じたのです。それで、友人からLINEが来ても返信しなかったそうです。しばらくして再度、友人からLINEが来たときも無視すると、以降は連絡が来なくなりました。人間関係は切ろうと思えば、簡単に切れると気づいたそうです。嫌いな思いをしてまで人とつき合う必要はありません。そう考えると、気持ちがラクになります。

みんな集まれ~!

大人女子部

電車に乗るとき のマナー

電車のシートに座ったら、荷物はひざの上に置きましょう。席が空いているからとシートに置くのはよくありません。注意したいのがショルダーバッグで、肩に掛けたまま座ると、隣の人の邪魔になることも。前に回してひざに置くのがスマートです。荷物が多く、ひざにのり切らないときは、ひざの下の床に置くか、網棚にのせましょう。

電車のつり革につかまるときも要注意で、ひじが外に張り出すように持つと隣の人にぶつかることがあります。脇を締め、隣の人に触れないようにするのがマナーです。電車が揺れるなどで人とぶつかったら、「失礼しました」など一言謝りましょう。なお、つり革は指をそろえて持つと美

しく見えます。つり革の輪に手首を通すのは見苦しいのでやめましょう。

電車に乗っているとき、急にくしゃみやせきが出そうになったら、ハンカチを口や鼻にあててから。そのあと、口や鼻にあてていた面を内側にして畳み、バッグの中にしまいましょう。ほかに、席を譲るときはまずシートから立って「どうぞ」と声をかけ、少し離れたところに移動すると、自分も譲られた人も余計な気遣いをしません。



<豆腐チョレギサラダ>

居酒屋 我が家

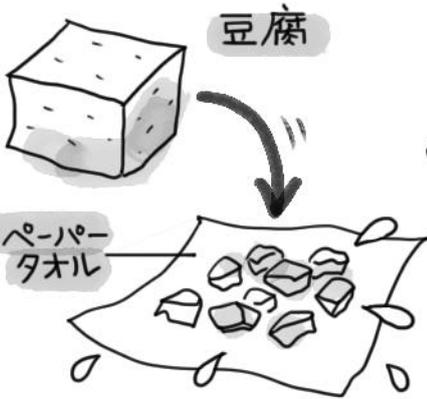
お
つ
ま
み
メ
ニ
ュー

①豆腐はひと口大にちぎって、ペーパータオルで水気を拭く。

②長ネギは斜め薄切りにして水にさらしてから、水気を拭く。

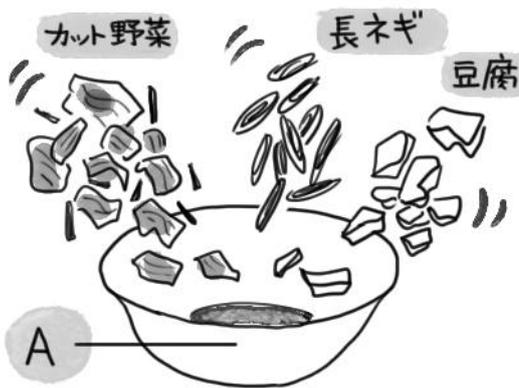
材料 (2人分)

木綿豆腐 1/2丁
カット野菜 (サラダ用) 1袋
長ネギ 5cm
韓国ノリ 2枚
Aめんつゆ (濃縮4倍) 大さじ2
ごま油 大さじ2
酢 小さじ2
おろしニンニク 小さじ2
白いりごま 小さじ2
砂糖 少々
こしょう 少々



③ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、カット野菜、長ネギ、豆腐を入れてあえる。

④器に盛りつけ、韓国ノリをちぎってちらす。



キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>



脳トレクイズ

レベル★★

目標タイム2分

次は、それぞれの漢字の2画目までを書いたものです。
何の四字熟語かわかりますか？



2月のことば

人を信じよ
しかし
その百倍も
自らを信じよ

(手塚治虫)





2月の見直し<内臓脂肪>



生活習慣を見直して、内臓脂肪を減らそう！

体につく脂肪は2つあり、「内臓脂肪」と「皮下脂肪」に分けられます。内臓脂肪が多い人はリンゴ型の体型なのが特徴で、言葉の通り、内臓のまわりに脂肪がついていて、おなかを見ると脂肪に厚みはなく、手でつまむことができません。一方、皮下脂肪が多い人は洋なし型の体型で、おなかを触ると厚みがあり、プヨプヨしていて手でつまめます。

注意しなければいけないのが内臓脂肪で、内臓脂肪から分泌される物質が体に悪い影響を与え、生活習慣病の要因になります。また、内臓脂肪がつくと体を健康に保つためのよい物質が減り、血圧や血糖値を下げる働きが悪くなります。

具体的には、内臓脂肪が原因で血圧が上昇し、高血圧になります。また、血糖値が高くなり、高血糖になって糖尿病にかかりやすくなります。さらに、善玉コレステロールが減って悪玉と善玉のバランスが崩れ、脂質異常症を引き起こすこともあります。その結果、血管が老化し、動脈硬化が進行します。すると、脳梗塞や心筋梗塞など恐ろしい病気を誘発するリスクがアップするのです。

それくらい恐ろしい内臓脂肪ですが、生活習慣や食生活を見直すことで、減らすことが可能です。内臓脂肪が減少すれば血管を若く保つことにつながり、健康を保てます。具体的なポイントを6つ紹介しましょう。

1、体重を測る。 毎日体重をチェックし、さらに、週に1度は腹囲を測りましょう。体の状態を知るだけでなく、食べ過ぎ防止につながります。

2、20分以上かけて食事をする。 早食いは内臓脂肪を増やすので、食事は20分以上かけるのが目安。1口につき最低でも10回かんで食べることで、満腹感を早く得られます。

3、30分間の早歩きをする。 ただウォーキングを行うだけでは、大きな健康効果は期待できません。30分間早歩きを行うことで、脂肪が燃焼します。目安は息が弾むくらいの速度で、できれば毎日、最低でも週に3回行いましょう。

4、質のよい睡眠をとる。 眠っている間に成長ホルモンが分泌され、脂肪を燃焼させます。熟睡することで、成長ホルモンが出やすくなります。

5、腸内環境を整える。 食物繊維や発酵食品をとり入れて腸内環境をよくすることで、便秘が解消されます。また、体が軽くなることで活動量が増え、脂肪がたまりにくくなります。

6、菓子の買い置きは少しだけ。 菓子やジュースなどがあると、おなかがすいていなくても、つい食べってしまうことも。これが内臓脂肪の原因になります。買い置きはしないか、少しだけにしておきましょう。



生活「見直し」塾

change myself, change my life.

けやきの風編集部だより

寒さはまだ厳しいものの梅がほころび始め、日差しの中にわずかな春の気配が感じられる頃になりました。いかがお過ごしでしょうか。

太宰府天満宮の飛梅が1月19日に花を咲かせました。去年より1か月近く早い開花です。飛梅は「色玉垣」という極早咲きの八重の品種で毎年境内の梅に先駆けて開花し、まるでそれを合図とするように約200種類6000本の梅が咲き誇るそうです。早咲きの梅を一輪一輪探しながら楽しむことを「探梅」（タンバイ）、咲きそろうた梅を楽しむことを「賞梅」（ショウバイ）、散りゆく梅を惜しみながら愛でることを「送梅」（ソウバイ）、というそうです。このように春を待ちわびつつ段階を踏んで変化を楽しみ観賞するのが梅見のポイントだそうです。

梅の便りが届き始めるこの時期は自然と心が春へ向かって動き出す季節でもあります。暖かな日にはガーデニングを始めてみてはいかがでしょうか。春に植えるお花をご紹介しますと思います。

『ペチュニア・F1ブルームーン』

神秘的なブルーの花色と甘くさわやかな香りが最大の特徴です。独特の花色は咲き進むと濃淡に変化が現れ、ハチミツやヒヤシンスを思わせる芳香は夕方になると強く感じられるそうです。花言葉は「あなたと一緒になら心が和らぐ」・「心の安らぎ」だそうです。

『タゲテス・ゴールドメダル』

温かみのあるゴールド色のお花です。暑さにも寒さにも強く、繰り返し咲きほぼ一年中開花します。育てやすくお庭を鮮やかに彩ります。

2月14日は「フラワーバレンタイン」2011年から花き業界統一キャンペーンとして男性からの花送りを応援してます。世界におけるバレンタインデーは『男女がお互いに愛や感謝を伝え合う日』と言われています。

バレンタインデーのお花やこれから、卒業・入学・就職など新たな一歩を踏み出すこの季節、春のお祝いのお花はお気軽にご相談ください。

会社名： 有限会社 美松花園

住所： 〒810-0042

福岡県福岡市中央区赤坂1丁目2番1号

シャンボール赤坂 1F（赤い煉瓦のマンション）

赤坂けやき通り警固西交差点角 警固町バス亭前

地下鉄 赤坂駅 2番出口から国体道路方向徒歩3分

連絡先： 092-751-0106 FAX 092-781-0215

E-MAIL： hana38@mimatu-k.net

URL： <https://www.mimatu-k.net/>



今月号いかがでしたか？
来月もみなさんに
「けやきの風」を
お届けできますように！



ホームページ