

ロミロミサーモンボウル

■399kcal ■たんぱく質16.0g ■脂質6.2g ■炭水化物73.7g ■塩分相当量2.0g ※すべて1人分

細かく刻んだ野菜と生のサーモンを混ぜ合わせたハワイの前菜料理「ロミロミ」を井にアレンジしたレシピ。「ロミ」とは、ハワイ語で「もむ、混ぜ合わせる」という意味です。野菜を加熱せず食べることで、栄養の損失が少なく済みます。また、サーモンの脂を生かしてとろみとコクを出しているの、余分な油を足さずカロリーが抑えられます。

作り方

調理時間40分

- 1 サーモン、パプリカ、きゅうり、トマトを1cm角に切る。たまねぎはみじん切りにする。こねぎは小口切りにする。
- 2 ボウルに①とAを入れてよく混ぜたら、冷蔵庫で30分冷やして味をなじませる。

POINT

サーモンの脂が全体に回り、トロっとするまで混ぜましょう。

- 3 ご飯を器によそい、②をのせたら、こねぎを散らす。

材料 (2人分)

- サーモン(刺し身用)..... 100g
- パプリカ(赤・黄)..... 各1/8個
- きゅうり..... 1/2本
- トマト(湯むきしたもの)..... 1/4個
- たまねぎ..... 1/8個
- A おろしにんにく、しょうが..... 各1片
- 酢..... 小さじ1
- 輪切りとうがらし..... 少々
- 塩、こしょう..... 適量
- ご飯..... 2膳分
- こねぎ..... 少々

ヘルシー食材 / サーモン

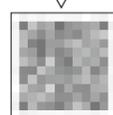
高たんぱく質、低糖質で良質の脂肪を含む魚です。身は赤い色をしています、白身の魚に分類されています。豊富に含まれるアスタキサンチンは、抗酸化作用が高く、美肌作用や疲労回復作用が期待できます。サーモンとさけの違いは、生食できるかできないか。さけにはアニサキスなどの寄生虫がいるため基本的には生食には向いておらず、加熱して食べるのが一般的ですが、サーモンは生食できます。ハワイでは、ロミロミサーモンやロールずして生食したり、塩、こしょうなどシンプルな味付けで焼いたりして食べられています。



ハウピア

■250kcal ■たんぱく質2.0g ■脂質16.0g
■炭水化物25.2g ■塩分相当量0.2g ※すべて1人分

スマホでも見られる!



ココナッツミルクから作られるハワイの伝統的なデザートで、ルアウ(ハワイの宴会)に欠かせません。ハワイ語で「ハウ」は「冷やす、固める」、「ピア」は「タシロイモ」を意味していますが、タシロイモは手に入りにくいので、コーンスターチで代用します。生クリーム・牛乳などを一切使わず、濃厚でコクのあるおいしさです。

材料 (2人分)

- 水..... 大さじ3
- ココナッツミルク..... 1/2缶(200ml)
- コーンスターチ..... 大さじ2.5
- パイナップル(角切り)、ハーブ(ミント、チャービルなど)..... 各適量
- 砂糖..... 大さじ2.5
- 塩..... ひとつまみ

作り方

調理時間10分(冷やす時間を除く)

- 1 鍋に水、コーンスターチ、砂糖、塩を入れて溶かす。
- 2 ココナッツミルクを加えて中火にかけ混ぜる。沸騰したら弱火にしてゴムべらなどで混ぜながらとろりとするまで2~3分煮る。
- 3 型に②を流し入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やして固める。
- 4 ③に角切りのパイナップル、ハーブを飾る。



ヘルシー食材 / ココナッツミルク

熱帯性気候の地域で育つココナッツは、「捨てる部分がない」といわれる万能の実。成熟した種子の固形胚乳から作られるココナッツミルクは、水溶性食物繊維やミネラルが豊富。含まれる脂肪酸は中鎖脂肪酸(MCT)で、エネルギーになりやすく体脂肪になりにくいのが特長です。ハワイでは、デザートや白身魚を煮たりするのに使われています。



世界各国で食べられている健康的なレシピをご紹介します。今回は、トロピカルな雰囲気を感じられる彩り鮮やかな丼ともちもち食感のデザートです。

おいしく食べて旅行気分

世界の健康レシピ

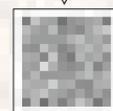
World Healthy Recipes

監修/清水加奈子

フードコーディネーター、管理栄養士、国際中医薬膳師、国際中医師

ロミロミサーモンボウル

スマホでも見られる!



ハワイのレシピ

太平洋のほぼ中央部に浮かぶ常夏の島ハワイは、多民族が独自の食文化を築いているアメリカ50番目の州です。中でも、アジアからの移民であるポリネシア人の食文化では、豚肉をバナナの葉で包んで蒸すなど、蒸し焼きの調理法が主流。余分な脂を落とせて、とてもヘルシーです。また、生の魚介や海藻類が食べられるのも特徴です。

クロスワード

クロスワードの盤面を完成させてください。
A~Eに入る言葉を並べてできる言葉は何でしょう？



タテのカギ

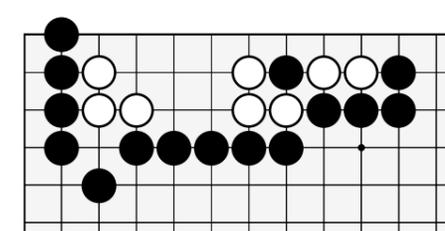
- 1 毎年5月の第2日曜日は〇〇の日
- 2 綿毛のような種子が風に乗って飛ぶ春の花
- 3 お花見といったらこの花
- 4 紙幣=お〇〇
- 5 立春の後に初めて吹く強い南風は春〇〇〇〇
- 9 上司の下で働く人
- 10 春眠〇〇〇〇を覚えず
- 11 「ご」と「なな」の間
- 13 服などが体にぴったり合うこと
- 15 春にスギナの地下茎から生えてくる胞子茎
- 17 豆乳を加熱して表面にできた膜を集めた食材
- 19 桃〇〇三年、柿八年

ヨコのカギ

- 1 風にバタバタなびく
- 3 野山に自生するタラの芽やフキノトウなど
- 6 定価から50%オフ
- 7 趣味で畑作業や草花を育てるのは〇〇いじり
- 8 恋心をしたためた手紙は〇〇レター
- 10 人類を初めて月に着陸させた宇宙船は〇〇11号
- 12 春に悩まされる人が多い〇〇〇〇症
- 14 バンプスやスニーカー等
- 16 5月ごろから始まる日本の雨期
- 18 マウスのボタンをカチッと押すこと
- 20 気分転換をすること
- 21 チキン=〇〇肉

答

A B C D E



出題/五段 伊藤優詩

黒先でどうなりますか。
ヒント コウは失敗です。無条件で仕留めてください。
(10分で初段)



出題/五段 山下カズ子

詰将棋

持駒 金、銀、歩、角、馬、飛車、王将

1 2 3 4 5 6

6 5 4 3 2 1

角 王 歩 歩 歩 王

出題/五段 山下カズ子

詰将棋

【正解】黒1か黒先白死

【解説】黒1から攻め、白2に黒3、5が好手。白6に黒7、9が白11まで白死です。白6で8なら黒a、白6、黒9、白10、黒bで白死。初手黒2は白1、黒c、白7、黒a、白9、黒3、白11、黒4、白5でコウになり失敗です。

【詰将棋】

【正解】④三金△同玉③三金△同玉⑤三金△同玉⑥三金△同玉⑦三金△同玉⑧三金△同玉⑨三金△同玉⑩三金△同玉⑪三金△同玉⑫三金△同玉⑬三金△同玉⑭三金△同玉⑮三金△同玉⑯三金△同玉⑰三金△同玉⑱三金△同玉⑲三金△同玉⑳三金△同玉

入社してすぐにテレワークに…。
社内に仲良くできる人がいません。
ちょっとした相談やたわいもない会話が
できなくてつらいです。

20代の西川さん(仮名)は入社してまだ半年。直接会ったことのある社員も数人しかおらず、孤独を感じています。どうしたら孤独感を解消して仕事に取り組めるでしょうか。



あなたの心は大丈夫？

ココロ
メンテ
通♡信

社内に仲良くできる人がいないと、じわじわと孤独感を抱えてしまうものですね。入社してすぐにテレワークになったのであれば、上司や先輩、同期などの人となりがつかめないままの可能性もありますし、ちょっとした疑問を解消したくても顔が見えにくい相手に相談するのはハードルが高くなりますね。

ご相談者さまのようにコミュニケーションがなかなか取れないことでつらく感じている人は、実は各年代でも多いものです。「私だけかな？」と不安に思う必要はないのでどうぞご安

心くださいな。
とはいえ、テレワークがすぐになくなることは考えにくいので、少しでも気持ちをラクにする方法を考えていきたいですね。

もし仕事でちょっとした相談をしたいときは、どんな方法ですればよいのか、上司や先輩と簡単なルールを決めておくといかもしれません。お互いにコンセンサスを取っておけば、相談のハードルが少し下がるのではないのでしょうか。

また、プライベートを充実させてバランスを取ったり、自分の気持ちを少しでも吐き出したり

することでラクになることも多いです。お友達とたわいもないおしゃべりをするのもよいですね。つらい気持ちを紙に書き出すこともお勧めです。スマホのメモ帳に入力しても構いません。文字にすると客観的に捉えることができるので、不安や焦りにのみ込まれにくくなりますよ。

ご相談者さまのように、テレワークによって人知れず悩みを抱える社員は多いものです。会社の管理者や人事・総務担当者の方は、社員のメンタルヘルス対策および離職対策として、オンラインならではのフォロワーの仕組みをつくっていく必要があるのかもしれない。

例えば、定期的にアンケートを実施して社員の傾向を把握しておくことや、新入社員は同期で集まる場を設ける、各社員の進捗フォローを兼ねて話す場をつくるなども一つの方法です。それぞれの企業さまに合う方法を検討していけるとよいのではないのでしょうか。



心理カウンセラー 高見 綾

電話、面談によるカウンセリングを行うほか、心理学講師としても活動。大学卒業後、民間企業の経理・財務業務に従事するが、自身の悩みを解決するために心理学を学び始める。人生がうまくいくためには特定の法則があることに気付き、多くの人のサポートを行う。著書に『ゆずらない力』(すばる舎)があるほか、各媒体で活躍中。



動画でも  見られる

3分 やる気をUP! ストレッチ

デスクワークの合間にできる、リフレッシュできてやる気もUPするストレッチを紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

呼吸筋のストレッチ

デスクワークを長時間続けていると、背中が丸まり呼吸が浅くなりがちに。また、緊張や不安、ストレスを感じたときも、呼吸は浅くなります。そこで、肺の周りの筋肉をストレッチすることで呼吸の質が改善し、自律神経が整い、やる気アップやストレス解消につながります。座って行っても、立って行ってもOKです。

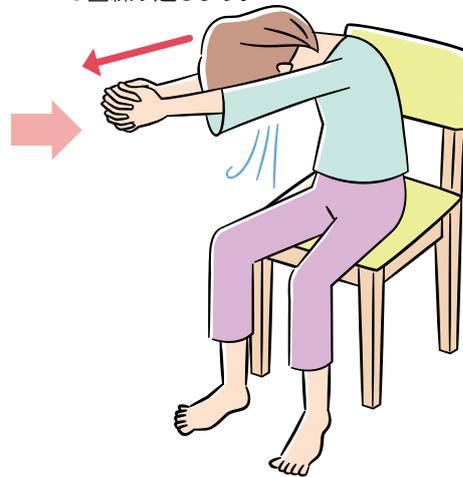
背中ストレッチ

呼吸は胸やおなかを意識しがちですが、^{ろっかん}肋骨の後ろ側や肩甲骨の動きも、肺を広げたり閉じたりする呼吸運動に深く関係しています。背中凝りをほぐすことで、呼吸の質が改善します。呼吸が浅いと感じたときや肩凝り・腰痛を感じたときにお勧めです。

1 腕を前に伸ばし、手を組みます。



2 背中を丸めて前かがみになり、腕を前に伸ばします。そのままの姿勢で鼻から4～6秒吸って口から4～6秒吐く深呼吸を3～5回繰り返します。



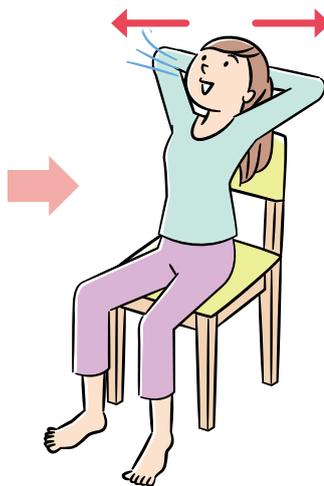
胸張りストレッチ

胸や^{ろっかん}肋骨筋、横隔膜などの呼吸筋をほぐします。特に猫背になりがちなお勧めです。

1 両手を頭の後ろで組みます。



2 鼻から息を吸って口から吐きながら肘を横に張るようにして胸を伸ばし、10秒キープします。次に、左肘を上げるように右に傾け、左脇を伸ばして10秒キープします。反対側も同様に。



肘の位置を自分が気持ちいいと感じる箇所です。自分だけのオリジナルのストレッチになります。

ストレッチをするときの注意点

- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- イタ気持ちいいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。



動画でチェック!

アクセスはこちらから 

※動画は予告なしに終了する場合があります。

