

COCOKARA

ココカラ習慣であなたをチェンジ!

ココカラ習慣とは、心（ココロ）と体（カラダ）にいい生活習慣のこと。一つひとつは簡単にできることでも、ココカラ習慣にチェンジすると、心と体、両面の調子が整ってきます。さあ早速はじめてみましょう。



気持ちをラクにする習慣

～自分なりの切り替え方法を

失敗などで落ち込んでしまったときのために、自分に合った気持ちを切り替える方法をもつようにしましょう。

「やっぱりダメかも…」

➡ 「まだまだ! やって
みなければわからない」

「あ～、疲れた…」

➡ 「ああ、よくがんばった!」

「もう〇〇歳だから…」

➡ 「まだ〇〇歳だから」

「だって、お金がないから…」

➡ 「〇〇を手に入れるた
めにお金を貯めよう」

ポジティブ思考で
気持ちをチェンジ!

✓ 言い換えてみる

気持ちを切り替えるきっかけに

「どうせ〇〇してもダメに決まっている」「何をやってもうまくいかない」が、あなたの口癖ではありませんか? それを、「今度こそできる」「次こそ、うまくいく」と言い換えてみましょう。意識的に物事をポジティブにとらえ、あえて口に出していうことによって、気持ちが切り替わり、違う視点で物事をとらえるきっかけとなります。ほかの考え方があることに気づけば、気持ちに余裕が生まれ、やる気が出てきます。



✓ 誰かに相談する

人に話せば解決の糸口は必ず見えてくる

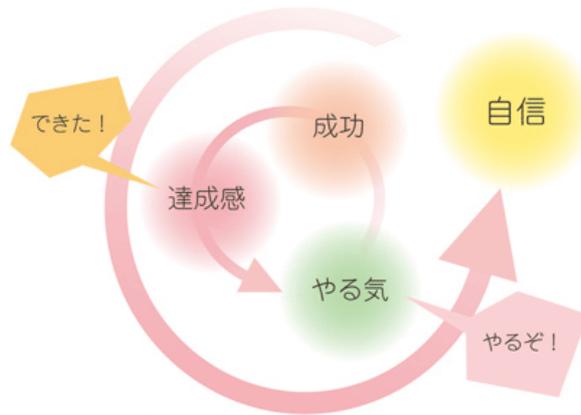
日ごろから自分の気持ちを話せる人がいると、気持ちが軽くなります。とくに男性には、困ったときに周囲に助けを求めず、一人で抱えこんでしまう人が少なくありません。人知れずストレスをためこんで心が追い詰められる前に、誰かに話してみましょ。助けを求めて問題解決をはかることも大事な能力のひとつです。相談相手は、家族や友人、職場の人など身近な人はもちろん、悩みの内容によっては相談専門機関もあります。

誰かに話せば、考えを整理できたり、思わぬアイデアが生まれたりすることも

小さな成功体験を積み重ねる

自信が高まる循環をつくろう

ネガティブに考えてしまう人は、いわば慎重派。だからこそリスクを事前に察知し、大きな事故や問題をおこすことなく、毎日、安全に暮らせるともいえるでしょう。しかし、もしもネガティブ思考を変えたいと思うなら、ポジティブな体験をたくさん経験することです。「今日も〇〇ができた」「〇〇がうまかった」体験はどんなに小さなことでもOK。成功体験を重ねることのみ、人はポジティブに考え、行動できるようになるのです。



小さくてもひとつの目標を着実に達成することで達成感を味わうことが大事。それが積み重なることでだんだん自信がついてきて、新たなやる気がわく。それが気持ちを前向きにします。

和定食を食べよう!

和食の基本は、主食、主菜、副菜を整えること。
忙しい現代人、全部手づくりでなくてもOK。
市販のものうまく活用しながら、定食スタイルを整えることがおすすめです。

栄養豊富な野菜たっぷり定食



エネルギー：614kcal
塩分：3.8g

野菜は、煮物や炒めものにすれば、「かさ」が減るため、サラダのように生野菜として食べるより多くの量を食えることができます。細かく刻んでハンバーグにするなど調理の仕方を工夫すると、野菜が苦手な人もおいしく食べられます。

献立メニュー

野菜入り和風チキンバーグ
ジャガイモの白煮
キャベツとワカメの二杯酢
ピースごはん
吉野汁

材料 (2人分)

鶏ひき肉：150g
ゴボウ：20g
ニンジン：20g
タマネギ：40g
生シイタケ：20g
ショウガ：少々
塩：小さじ1/6
しょうゆ：小さじ1/2
片栗粉：小さじ1
油：小さじ1と1/2
ダイコン：2cm
アサツキ：少々
しょうゆ：小さじ1/2
ラディッシュ：1個



エネルギー：185kcal
塩分：1.1g

- 1 ゴボウは皮をこそげて粗みじん切り、水に入れてあくをとり、水気をきる。
- 2 ニンジン、タマネギ、生シイタケは粗みじん切る。
- 3 ボウルに鶏ひき肉を入れ、塩、しょうゆ、ショウガのみじん切り、片栗粉を加えてよく混ぜる。①、②を加えて更によく混ぜ、6等分にして小判形にする。
- 4 フライパンに油を熱し、③を入れて中火で1～2分焼き、裏返してふたをして焼いて火を通す。
- 5 ダイコンはすりおろし、軽く水気をきって、アサツキの小口切りを加える。
- 6 器に④を盛り、⑤をのせてしょうゆをかけ、飾り切りにしたラディッシュを添える。



ゴボウ

食物繊維が多いので、便秘をよくする。がんや動脈硬化の予防にも。