

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。



「仕事と自分」のよい関係を築く習慣 ～いきいきと仕事をするために

いきいきと仕事をするためには、仕事の量と質、そして人間関係など、仕事のさまざまな要素が影響します。あなたと仕事はいい関係ですか。



「この仕事は〇時までには終わらせる！」と自ら小さな締め切りをつくることも時間を有効に使うコツ

✓ 限られた時間を有効活用する

優先順位を見極める

仕事では、限られた時間のなかで一定の成果をあげなければなりません。膨大な量の仕事のすべてを完璧にやろうと無理を重ねた結果、体を壊しては本末転倒です。そんなときは優先順位と注力のバランスを考えることです。完成度は多少低くても早いことが重要な仕事もあれば、少し時間をもらってでも完成度の高い結果を重んじられる仕事もあります。冷静にその見極めができるようになれば、時間内で効率よく仕事が進むようになります。



あいさつと返事が明るい職場には温かな雰囲気
が感じられます

✓ 気持ちよいあいさつをする

たった一言が職場を変える

明るくしっかりしたあいさつは、自分の気持ちを前向きにします。そして、たったひと言だからこそ、ちょっとした声のトーンの違いが他人に与える印象を左右します。不機嫌そうにいうのか、元気に明るくいうのかによって、職場の雰囲気をガラリと変えることができるのです。あいさつは、お互いが1日を気持ちよくはじめるため、そして、あなたと周りの人たちとの人間関係を温かく円滑なものにするための第一歩であると意識しておきましょう。

やりがいをもつ

仕事を楽しくする発想法

● 自分次第で仕事はもっとおもしろくなる！

「この仕事はおもしろくない」と思うことは誰にでもあります。しかし、仕事だけに原因や責任があるのでしょうか。仕事を楽しめる人は、何事にも積極的に関わろうとします。主体的に行動すると、仕事のおもしろさや自分の役割、自分自身をどう生かすかが見えてきます。「仕事は何を与えてくれるのか」ではなく「自分がどう仕事に活力を与えられるのか」と意識を転換してみましょう。積極的に取り組んだ仕事にはかけがえのない達成感があります。

自分に向いていない
単調だ、おもしろくない
物足りない仕事だ
自分のことを認めてもらえない

🔄 自分を生かせる
部分はないか？

🔄 もっと工夫でき
ないか？

🔄 さらに成果をあげ
る方法はないか？

🔄 全力で取り組ん
でいるか？

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。

香味野菜で減塩定食



エネルギー：613kcal
塩分：2.4g

濃い味に頼らないためには、第一に旬の新鮮な素材を使って、素材のもち味をいかすこと。そして和食といえば、だし。うまみ成分を十分にいかし、ショウガ、ミョウガ、ネギなどの香味野菜を使うと、味付けを濃くしなくてもおいしく食べることができます。

献立メニュー

蒸し鶏 香味野菜添え
豆腐の鍋照り焼き
たたきオクラの浸しもの
ごはん
冷やし牛乳みそ汁

PICK UP

蒸し鶏 香味野菜添え

材料 (2人分)

鶏もも肉皮つき：140g
ショウガ汁：少々
酒：小さじ2
ミョウガ：20g
ショウガ：10g
シソの葉：少々
長ネギ：20g
赤ピーマン：10g
しょうゆ：小さじ2
ごま油：小さじ1
酢：小さじ2
だし：小さじ2



エネルギー：171kcal
塩分：0.9g

- 1 鶏肉は均等な厚さに切り開き、ショウガ汁と酒をふり、耐熱皿に入れてラップをして電子レンジに約3分かけて火を通す（蒸し時間は電子レンジにより変更する）。そのまま冷まして食べやすい大きさに切る。
- 2 ミョウガ、ショウガ、シソの葉、長ネギは細切りにする。赤ピーマンは細切りにしてさっとゆでる。
- 3 器に①を盛り、②を混ぜ合わせて彩りよくのせ、しょうゆ、ごま油、酢、だしを混ぜて添える。



ミョウガ

さわやかな歯ざわりと香りが夏バテのときに食欲を増進させる。