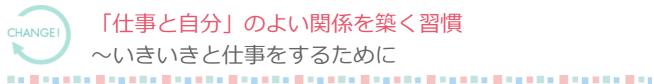
COKARA

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。







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。「仕事が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 よっと工夫でき お分はないか?

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。 市販のものも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

PPICK 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。