

はな*さき*小町

enjoy myself, enjoy my style.

【自炊男子に「家メシ」の極意を学ぶ】

こんにちは、小町です。世の中がバ

ブル景気に浮かれています頃、女性が求める結婚相手の理想は、高学歴、高収入、高身長、「三高」でした。時代が変わって今、女性がグラツくる男性のステイタスは、医者や会社経営者よりも 料理ができる「だそつ」です。料理をする男性が増え、自分で作ったお弁当を会社に持参する 弁当男子」もめずらしくありません。

◆1食1000円の 家メシ道場」

そんななか、自炊男子」に向けた異色の料理本がヒットしているそうです。タイトルは 家メシ道場」ディスプレイ・トゥエンティワン／1050円。料理道楽の男性11人で作ったという本書には、1食1000円程度の材料費で、3工程ほどで作れる、簡単ながらおいしい和洋中のメニューが100点以上も紹介されています。どれも約1000円で作ったとは思えないボリュームで、定食メニューも充実しているのが特徴です。

◆主婦にも人気の理由は？

目次をさらっとご紹介しましょう。

第1章 ほほ鍋 二つ！

第2章 1000円セット

第3章 使いまわし

第4章 30 円でもう一品！

第5章 1000円つまみとおもてなし

いわゆる 安い・早い・うまい」レシピ本ですが、この本で目指しているのは 「1食1000円」で1人分の食費を 月1万円」に収めること。そのため秘訣が第3章の「使いまわし」です。ひき肉、卵、キャベツなど食材ごとの使いまわしメニューがまとめられていて、第4章の30円でもう一品！」と上手に組み合わせれば、食材を余らせてタメにしたりのりすぎたりすることもなくなりそうです。

自炊男子向けとはいえ購入者の4割は女性で、主婦にも人気だとか。ただ食費をケチるのではなく、知恵を使っておいしく節約する工夫が主婦にうけているのでしょ。

◆自炊男子に学ぶ極意の数々

家メシ上手は片づけ上手！

「冷蔵庫の（残り物）は福もある！

「味」とは、足すのは簡単、引くのは困難と心得よー！

本書のあちこちで見かける 家メシ」の極意。料理マスターの人も、初心に戻って 家メシ」のいろはを見直すことができそうですよ。





8月の見直し〈人間関係を悪くしない愚痴の言い方〉



愚痴る相手を間違えない



愚痴は直接聞いてもらう

言ってもしかたのないことを言って嘆くこと。これが愚痴です。時には愚痴をこぼしたくなることもありますが、人の愚痴を喜んで聞いてくれる人はいません。人間関係を悪くしないで愚痴を聞いてもらうにはルールがあります。

いちばん大事なことは、愚痴を聞いてもらう相手の選択を間違えないことです。誰かれかまわず愚痴を言う人がいますが、これはもっともまずいやり方です。それほど親しくない間柄でいきなり愚痴を言い始めたら相手はウンザリして、「この人にはもう会いたくない」と思うでしょう。愚痴を聞いてもらうなら、「自分も相手の愚痴を聞いてあげたい」と思える人を選ぶこと。そこに信頼関係があれば持ちつ持たれつです。

とはいえ、「親しき仲にも礼儀あり」を忘れてはいけません。最初に、「愚痴を聞いてほしいんだけど、いいかな」と願うくらい気遣いは、大人としてわきまえておきたいものです。

相手が親切にも、「今日は好きなだけ愚痴っていいよ」と言ってくれても、自分の中で愚痴る時間を決めておきましょう。人の集中力には限度があります。ましてや愚痴は聞く方にもストレスです。「ひとこと言いたい！」なら5分。「イライラ」なら15分。「超ムカツク」でも30分を限度にしておいた方が良さそうです。時間を決めて一気に話すと「聞いてもらった！」という満足感が高まって、だらだら愚痴るよりすっき

りします。時間を決めるのは相手のためであり、自分のためでもあるのです。

メールで愚痴るのはタブーです。気を遣っているつもりでもメールの愚痴は押しつけと同じこと。相手は一方的だと感じるでしょう。愚痴は直接聞いてもらうこと。これは聞いてくれる人への礼儀です。

愚痴を聞いてもらったら、「聞いてくれてありがとう」の感謝を忘れないでください。そしてもちろん、その人が愚痴を聞いてほしいときは親身になって耳を傾けましょう。愚痴を言い合える相手がいるのは幸せなことです。愚痴を聞いてくれる相手に感謝。愚痴を言い合える間柄にも感謝です。

もっと言うなら、何事にも感謝できる人であれば、愚痴を言わずに自分で解決していけます。ものの見方を変えれば愚痴すらもなくなります。けれど、そこまで人間性を磨くには努力と時間が必要です。それまでは人の手を借りて、ルールを守りながら愚痴を聞いてもらうとしましょう。



小町さんの「見直し」塾

change myself, change my life.



はなさき お悩み相談室



市販の鎮痛剤が手放せない「頭痛持ち」さんへ

慢性頭痛は大きく分けると「偏頭痛」「緊張型頭痛」群発頭痛」の3種類あります。「一般的にもっとも多いのは緊張型の頭痛ですが、二十代から四十代の女性には偏頭痛も多く見られます。ところが実際は、自分が偏頭痛持ちだと気づいていない人がほとんどだとか。

市販の鎮痛剤は脳に痛みを伝える回路をブロックする薬で、血管の拡張や炎症を抑える効果はありません。市販の鎮痛剤が手放せない人、または飲んでも頭痛が治らない人は一度医師に相談してみましょう。

偏頭痛の処方薬には炎症を抑えて根本から治す効果があります。最近の有効成分の種類や剤型によって処方薬も多様になり、痛みの頻度や強さを軽減する予防薬もあります。薬との相性もあるので、まずは自分の頭痛傾向をチェックして医師と相談し、状況によって使い分けてもらいたいでしょう。

みんな集まれ～!

大人女子部

「上を向いていこう」

うつむいている人が増えたような気がします。首の骨の構造は下を向きやすく、日常の動作もうつむく格好が多いとはいえ、「見上げる」より「うつむく」ほうが多くなりがちな毎日です。特にデジタル製品が普及してからは、うつむき加減で手元のゲームやケータイばかりを見て、うっかりすると目の前で起こっていることにも気づきません。

前傾姿勢は肩こりの原因になりますが、そもそもうつむいたままでは深呼吸ができません。呼吸が浅くなると横隔膜の動きが鈍くなり、胸が閉じてしまいます。こころを開くことを「胸を開く」と表現しますが、うつむき姿勢で胸が閉じると、こころの状態まで影響を受けてしまうかもしれません。

ヨガの世界では、胸のあたりに「ハートチャクラ」

というものがあるとされています。ハートチャクラは愛のエネルギーの入り口のようなところ。胸を閉じてその入り口をふさいでしまったら、愛を与えたり受け取ったりが難しくなってしまいます。

脳の実験では、手を上げると気分が上向き、下げると気分が下向くことが証明されています。これは手の動作ですが、姿勢でも似たような作用があるのだとか。上を向いて考えたほうが前向きになるというのは単なる比喻（ひゆ）ではなさそうです。

辛いときや悲しいときほど上を向いて胸を開き、愛のエネルギーの入り口を解放しましょう。きっと気持ちも上向いてきますよ。

