

はな*さき*小町

enjoy myself, enjoy my style.

おいしいーをサッと叶える定期宅配 スマートキッチン

こんにちは、小町です。みなさんは食材や日用品の定期宅配サービスを利用したことはありませんか。子育てや仕事で忙しい女性にとって時短になる定期宅配は強い味方。また、ムダ買いを防ぐために利用している人もいます。

◆注目の「スマートキッチン」

小町が最近注目しているのは、ヤフーとローソンが共同で始めた「スマートキッチン」です。取り扱い商品数は大型スーパー並みの約2万3000点。毎週1回、指定の時間に自宅指定場所へまで届けてくれます。入会金・月会費は不要。離島など一部地域を除く全国が対象エリアで、首都圏関東地方十山梨）は送料も無料です。しかしこれだけでは、従来の食品宅配サービスやネットスーパーとあまり変わりません。

◆「時短」で主婦の悩みを解決！

おいしいーをサッと叶える定期宅

配」とうたっている通り、スマートキッチンのウリは「時短」。家事時間の短縮を狙った「10分本格手料理キット」は、下処理された野菜や肉などの食材をレシピに沿って調理するだけで、八宝菜や酢豚といった本格的な料理が約10分で完成します。

◆まずはお試しメニューから！

時短メニューは約40種類。さらに、主菜や副菜からなる献立が500種類ほど用意されています。選んだ献立に必要な食材を素早く選べる仕組みによって、買い物時間も時短できます。献立決め「買い物」料理」という、忙しい主婦にとっての三天お悩みを解決してくれるのがスマートキッチンというわけです。

実際に利用した人のツイートには、実際には10分かかりませんでした。包丁いらずでホントに便利！
スマートキッチンの八宝菜、超楽ちんで泣けてくるー！ 毎日の献

立に悩まなくていいのが嬉しい！」など絶賛の声が並び、一方で、三人前としては分量が少ない」といった不満もチラホラ。

小町は、初めての人数限定の「10分本格手料理キットおためしメニュー」から注文してみました。海老とブロッコリーの塩炒め」と まろやか黒酢の酢豚」が各3人前で980円。期待しながら到着を待っているところです。



【スマートキッチン】<http://www.smartkitchen.co.jp/>



6月の見直し〈好感度アップの話し方〉



マイナスな話は最初に

「なに」を「どう」話すかはその人そのもの。話し方によって印象は大きく変わります。たとえば同じ内容でも、話す順番によって相手が受ける印象は違います。

【1】すごくおいしいランチなんだけど、けっこう値段が高いのよね。

【2】値段は高いけど、すごくおいしいランチなの。

どちらも内容は同じですが、「そのランチ食べてみたい!」と思うのは【2】ではないでしょうか。会話は、プラスの印象で話を終えたほうが相手に好印象を与えます。特にマイナスなことを伝えなければならないときは、最初にマイナスな話をして、その後でプラスの要素を付け加えましょう。それによってマイナスな印象が薄れ、話を聞いた相手も後味の悪い思いをしなくてすむのです。

【A】あなたでいいから、これをやってくれる?

【B】あなたにこれをやってもらいたいの。

【イ】私だって忙しいんだから協力してよ。

【ロ】協力してもらえたら助かるわ。

【B】と【ロ】は気分良く話が聞けるのに、【A】と【イ】は何となくイヤな気持ちになりませんか。違いはやはり「プラスの印象」か「マイナスの印象」かです。これを判断するには、自分が言われたらどう思



言葉のワンクッションを

うかを考えてみるといいでしょう。「あなたでもいいわ」と頼まれるより、「ぜひあなたにお願いしたいの」と頭を下げられたほうが、気分良く協力できると思いませんか。

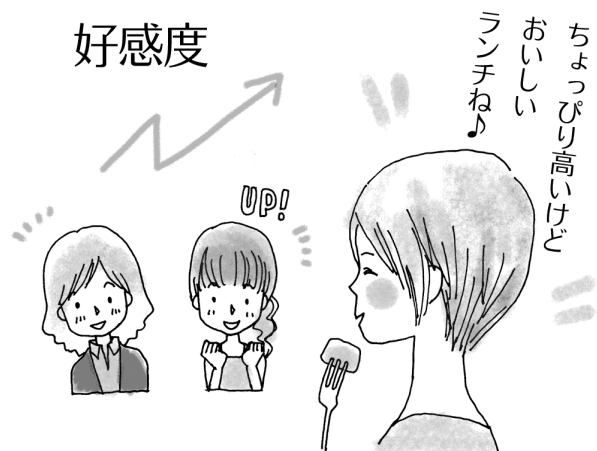
話し下手な人は「お願い」や「お詫び」も苦手なようです。へりくだり過ぎてかえって相手の気持ちを逆なでしたり、気を遣っているつもりなのに相手が気づいてくれなかったり。お願いやお詫びといった言いにくい話をするときには、いきなり用件を切り出さず、「言葉のワンクッション」を添えてから本題に入るとスムーズです。

*よろしかったら

*お手数をおかけしますが

*申し訳ございませんが

こうした言葉のワンクッションは相手の心理的な負担を軽くするので、相手は心の準備ができます。言いにくい内容もイヤな雰囲気にならずに伝わり、あなたの印象もアップするでしょう。



小町さんの「見直し」塾

change myself, change my life.



はなさき お悩み相談室



「菌活」でストレスに負けない体を作る

体のエネルギー源になる食物を消化・吸収する腸は、第二の「脳」と呼ばれるほど敏感な臓器です。しかし現代人の腸は、食品添加物や保存料が多く含まれている食生活によって働きが低下し、腸内の健康が損なわれています。腸内環境が悪玉菌優位になると免疫力が下がり、病気やストレスに弱い体になってしまいます。

そんな中、「菌活」が静かなブームを呼んでいるそうです。菌活とは、乳酸菌などの体に良い菌を、積極的にかつ効果的に摂って腸内環境を整え、免疫力を高めて健康になろうという自己管理のこと。生きて腸に届く乳酸菌入りのヨーグルトのほか、酵素や塩麹を摂ることも「菌活」の一種です。

また、菌そのものを食べられるきのこは菌活にぴったりな食材。きのこには、ストレスへの抵抗力を強くしたり脳を活性化したりする「アミノ酸」、リラックス効果のある「GABA」、免疫力を向上させる「ペータグルガン」、肝臓の働きをサポートする「オルニチン」、ほかに食物繊維、カリウム、ビタミンなどの栄養分が含まれています。色々な種類のきのこを食生活に取り入れて腸の健康を保ち、ストレスに負けない体作りをしていきましょう。

みんな集まれ～!

大人女子部

二種類の笑顔

笑顔で好感度がアップするのは今さらな話ですが、笑顔にも種類があることをご存じでしょうか。人に好印象を与える顔には「フルスマイル」と「モナリザスマイル」の二種類があるそうです。

フルスマイルとはいわゆる「にっこり顔」のこと。「120%スマイル」とも呼ばれるほどのにっこり笑顔です。「ニコちゃんマーク」のように思い切り口角が上がった口元は、正面から見て前歯が8本見えるのが理想的。特に自己紹介のときはフルスマイルが威力を発揮します。



ただしやり過ぎには注意しましょう。下の歯や上の歯

茎、または口の中まで見えるほど大口を開けては品がなく見えます。

片やモナリザスマイルとは「微笑み顔」のこと。お手本はもちろんダ・ヴィンチの「モナリザ」です。口角は上げたまま唇を閉じ、やさしく微笑んでみましょう。人と相対して話を聞くとときや大勢の人の前にいるときは、モナリザスマイルが好印象を与えます。

いずれにしても大切なのは心からの笑顔です。「目は口ほどにものを言う」をお忘れなく。

