



■ ほっとする禅語 70

平常心是道(びょうじょうしんぜどう)

平常心とは、当たり前のことの積み重ねという意味です。道を極めるといのは、特別なことを頭で考えてウルトラCを習得するということではない、と言っています。

あなたが歩いていく人生と言う道。これは起きて歩いて座って寝てこの繰り返しで達することができるのです。頭で策略を練って考えて生きていくのではないのです。頭で考えたことは、どんどん変化します。頭で考えたことは白黒をまっさりつけたがる。それに、知らないことは加味できない。心の直感を後回しにする傾向もあります。頭がいいと思っている人には聞き入れることが難しいかもしれません。でも、あなたの知識で近道を探すより、あなたの感性に頼った方がまし。生命の勘と習慣は、いざという時素晴らしく働きます。



人生に近道はないとあきらめて、当たり前のことを大切に育む日々が平常心です。

「ほっとする禅語 70」 渡會正純・石飛博光著より

■ 口の中が乾くのは何故??

口が渴くのは血糖値が高くなっているか、または塩分をとり過ぎていることが考えられます。血糖値が高かったり、塩分を過剰摂取していると、体内の血液の濃度が高くなります。それを適正濃度に戻すために水分をとって濃度を維持しようと身体が反応します。口が渴くのはそのためだと思われます。減塩のポイントはず、どのようなものに塩分が含まれているかを知ることです。調味料はもちろん、ちくわなどの練り製品、ハム、ベーコンなどの加工食品にも塩分が含まれています。

食品の塩分含有量

	目安量	重さ(g)	塩分量(g)
食塩	小さじ1杯	5	5
醤油	小さじ1杯	5	0.7
みそ	大さじ1杯	18	2.2
ちくわ	1本(大)	100	2.1
かまぼこ	1切れ	20	0.5
ロースハム	1枚	20	0.5
ベーコン	1枚	20	0.4
ウインナー	1本	15	0.3

～ 塩分を取り過ぎないための工夫 ～

- ・ 味付けはメリハリをつける。すべてを薄味にするのではなく、メインになる料理に味をつけ、ほかは薄味にする。
- ・ 酢の物やサラダ、マヨネーズ和えなど塩分の少ない料理を組み合わせるとる。
- ・ 香辛料、香味野菜(ねぎ、しょうが、しそ、ごま)を利用することで、しょうゆや塩などの調味料を控えることができる。
- ・ だしを利用する。だしの風味を利用することで、調味料の使用量を減らすことができる。
- ・ レモンや酢などの酸味を利用する。酢の物は塩を使わないで調理する。
- ・ 油を利用する。揚げ物は下味の塩やしょうゆを減らして作る。
- ・ こげ味をつける。
- ・ 煮物は砂糖を少なくし、しょうゆの量を減らす。煮汁は残さないように煮含める。
- ・ 新鮮な食品を使い、食品自体の持ち味を生かす。
- ・ 卵やじゃがいもなど味の付きやすい材料を利用する。

