

一月二十三日アーモンドの日

この日、何の日?

成人女性のアーモンド摂取量の目安は、1日に約23粒。それを受けて、1月23日は「アーモンドの日」とされています。アーモンドの生産者や加工業者で作られる組織、カリフォルニア・アーモンド協会が2008年に制定しました。

アメリカのカリフォルニア州が有名な産地で、日本で食べられるアーモンドの約99%がアメリカから輸入されています。アンチエイジングに効果的なビタミンEが豊富に含まれているのが特徴で、23粒食べることで、1日に必要なビタミンEを摂取できます。しかも、アーモンドに含まれるビタミンEは天然なので、サプリよりも

吸収率が2倍になるのがメリット。食物繊維も豊富で、おやつにぴったりです。気になるのはカロリーです。アーモンド23粒は約182キロカロリーで、茶碗1杯の白米に相当します。ただ、肥満を招く飽和脂肪酸は含まれていないので、1日の目安量までなら肥満のリスクはありません。

なお、5月30日は「アーモンドミルクの日」。牛乳よりも低カロリーで低糖質、コレステロールもフリーのアーモンドミルクも、美容のためにおすすめです。



1月23日 アーモンドの日

「幸福度をアップするヒント」

まず、「やってみよう因子」。自己実現や成長につながる因子で、わくわくすることや、やりがいを感じることに向かうとき、やってみよう因子が発生し、幸せを感じます。

次に、「ありがとう因子」。各前のおおりの、感謝の思いやりの因子です。だれにでも感謝の気持ちや思いやりを持って接することで、幸せなつながりが生まれます。人間関係が良好だと、幸福度が増えますね。

そして、「なんとかなる因子」。ポジティブに、楽観的に考える因子です。自分の長所も短所も丸ごと好きでいることで、気持ちを前向きに持っていけます。

最後に、「ありのままに因子」。独立や自分らしさに関連する因子で、自分をだれかとくらべず、人の目を気にしすぎないでいられる因子です。自分らしく、マイペースを心がけることで気持ちがラクになり、幸せにつながります。

あとは、これら4つの因子の中で、自分に足りないものを補ってあげばいいのです。たとえば、やってみよう因子が足りないなら、興味を持ったことに臆せず挑戦してみる、あえていつもと違うことをしてみるなど。「ありがとう因子」が足りないなら、会いたい人に連絡してみる、「なんとかなる因子」の店員さんに

「なんとかなる因子」が足りないなら、ハードルの低そうな目標を立てて実行してみるのもいいし、「これでいい」と言葉にしてみるのもいいでしょう。そして、「ありのままに因子」が足りないなら、ポジティブな思い込みをしてみ、今日あったいいことを3つ書き出すなども有効です。

このように、少しだけ意識を変えたり、行動を変化させたりすることで、幸せを感じることをできる体質になっていきます。最初は意識しないとできなかったことでも繰り返して行うことで習慣となり、いつの間にか幸福度がアップしていることに気づくかもしれません。

にこにこ新聞

日々楽々

2023年1・2月 第118号



- やってみよう因子
- ありがとう因子
- なんとかなる因子
- ありのままに因子

頑張るぞ 日記と家計簿 今年こそ

が、なかなか続きません。でも、今年こそは続けたいと思います。「毎日つけなくてもOK」という条件をつけてハードルを少し下げたので…。(明里さん/48歳)

主婦のつぶやき

年のはじめはいろいろな目標を立てたくありません。私の場合、頑張ろうと思うものの、途中で挫折するのが日記と家計簿。毎年、「今年こそは」と買うのです

日々楽々をご購読の皆さまに恒例のビンゴを始めます。昨年当選されました方、おめでとうございます。今年もお楽しみに！！

今回は、発表数字7個+1個。プラス1個は、新聞の中に掲載いたします。毎回お見逃しなくご覧ください！

景品は奥様に好評な家事の必需品『洗剤セット』

当選数は8人までとさせていただきます。

※ 当選数に達した時点で終了となります
 先着順になりますので、お早いご連絡をお願いします。
 ビンゴカードは一軒あたり一枚発行のみとさせていただきます
 ビンゴになった方は、事前に弊社にご連絡上、受け取りに来てください。
 取置き・郵送・配達等は致しません。ご了承ください。

2023年 第1回目の数字は・・・

68・47・49・23・57・74・20・?・?・?

お正月企画としてもう2つ発表!!

12	18	41	47	74
1	20	32	46	63
10	24	F	50	72
6	16	45	52	61
8	27	38	48	68

リフォームもできる身近な水道屋さん

浅間設備工業株式会社

☎ 0267-67-4130
 FAX 0267-68-5831
 E-mail info@asamasetubi.co.jp
 http://www.asamasetubi.co.jp
 住所 佐久市岩村田住吉町159-3 (佐久I.C東信号横)

ピンゴ番号 01

APINA | ダイレックス | ステーキトン
 ぐるまやラーム | 眼鏡市場 | 丸亀製麺

ここです

お気軽にお越しください