

日記をつける、ウォーキングをする、ダイエットをする...何度も挑戦してきたけれど長続きしないと悩んでいる方は多いのではないのでしょうか?今回は「三日坊主」の克服のヒントを考えてみました。



## たけのこの和風ピザ

市販のピザ生地でも簡単に出来ます トーストでもオイシイ!



### 材料 2人分(直径22cm1枚分)

- 市販のピザ生地 1枚 (クリスピータイプ)
  - 竹の子(水煮) 100g
  - しらす 15g
  - しいたけ 2枚
  - めんつゆ (2倍濃縮のもの) 大さじ2
  - ごま油 大さじ1と小さじ1
  - チーズ 適量
  - のり 適量
  - 青ねぎ(白葱でもOK) お好みの量
- ※お好みでマヨネーズを少量  
トッピングもお勧めです!

【1人分】エネルギー 390kcal 塩分2.6g

### 作り方

- ① 具材の竹の子、しいたけは細切り、ねぎは好みの大きさにきっておく。
- ② たけのこ、しいたけ、ねぎ、しらすをAの調味料で和える。
- ③ フライパンで②を軽く炒め、少し粗熱をとっておく。オープンで250℃に温めておく。
- ④ クッキングシートにピザ生地をのせ、生地に③の具材をまんべんなく飾り、上に チーズ、お好みでマヨネーズ、最後にのりをのせる。
- ⑤ 予熱しておいたオープンでこんがり焼き目が付くまで焼いたら出来上がり。(10~15分程で焼き目がつきます。)

### ...ポイント...

- ・具材は炒める直前まで馴染ませておくと、味が染み込んで美味しくなります。具材はお好きな物でどうぞ。
- ・パンにのせトースターで焼いても美味しいです。火加減に注意して焼きすぎないように気をつけましょう。
- ・小ねぎを使用する場合、最後の仕上げに飾りましょう。



### ...栄養士コメント...

竹の子には、うまみ成分でもあるアミノ酸が含まれています。茹でたときにでる白い粒状のものはチロシンで害はありません。その他、食物繊維やカリウムを豊富に含んでいます。アクが強いので、食べ過ぎると吹き出物やアレルギーに似た症状を起こすことがあるので注意が必要です。しらすやチーズにはカルシウムが豊富で、骨を丈夫にしてくれます。

## 一定期間くり返せばどんな行動も習慣化できる

続けられないのは意志や性格の問題ではなく、習慣化する力に関係があるようです。習慣化とは、これといった努力をしなくても、無意識のうちに繰り返される行動や思考の事を言います。習慣の種類によって根づかせるための期間が違います。

### レベル1

#### 行動習慣

勉強・日記  
片付け・家計簿  
節約

期間：約1か月

### レベル2

#### 身体習慣

ダイエット・運動  
早起き・禁煙  
筋トレ

期間：約3か月

### レベル3

#### 思考習慣

論理的思考・発想力  
ストレス発散思考  
ポジティブ思考

期間：約6か月

## 挫折しやすいタイミングを知って対策を立てましょう

### 反抗期

最初の7日目までに訪れる難関。やる気が落ちたり、目標が高すぎたりすることが原因で諦めてしまう事があります。

目標のハードルを小さく設定しましょう。いきなり毎日1時間ジョギングではなく、最初は「ウォーキング10分」など小さな行動や時間を短く区切って始めることで軌道に乗せやすくなります。

### 不安定期

急な予定変更リズムを崩し、新しい習慣が面倒に感じて諦めてしまいます。

今日だけ...

「例外ルール」を設けて計画に柔軟性を持たせます。翌日に振り替える、目標の半分にする、など想定外の状況に対してルールを決めておくと、「出来なかった」と自己嫌悪のストレスが無くなります。

### 倦怠期

習慣がマンネリ化したときに現れます。慣れてきたときに、他の新しいことにチャレンジしてしまうとスタート時点で逆戻りしてしまいます。

「変化をつける」事がポイント。ウォーキングならルートを変える、ダイエットのメニューに変化を持たせるなどの工夫で単純さを無くしましょう。

## 挫折を未然に防ぐ3原則

1 1つの習慣に絞る

2 1つの行動に絞り込む

3 結果より行動に集中