



こころからだの両面から、皆さまの健康をサポートする外部の相談窓口です。窓口では、専門の相談員が、さまざまな内容のご相談に対応しています。この「Smile Report」では、具体的な相談事例のご紹介や、相談窓口のご利用方法のご案内などをいたします。

News & Topics

口元の筋肉を衰えさせないために

最近、人と話す機会が減り、マスクに隠れた口元の表情も無意識のうちに乏しくなっていないですか？

硬いものを噛むときにも使う口の周りの筋肉の衰えは、噛む力が弱くなる原因にもなります。噛む力は加齢とともに低下しますので、歯ごたえのある食品や食物繊維の多い食品を取り入れましょう。一人のときは好きな本を声に出して読んだり、歌を歌ったりすることで、口の周りの筋肉を衰えさせない心がけも大切です。

コロナ対策は長丁場になりそうです。口元の健康も保ちながら笑顔で乗り切りましょう。

看護師 堤 和美



旬のレシピ

あさりとわかめのおろし煮

わかめの旬は冬から春。この時期、生のわかめが出回ります。おろし煮は、旬の生わかめの味を存分に楽しめるレシピです。わかめの食感を生かすため、煮すぎないように仕上げましょう。

材料（2人分）

あさり（殻付き・砂出ししたもの）……300g
 生わかめ …………… 100g
 長ねぎのみじん切り……………10cm 分
 大根 …………… 250g
 水…………… 1/2 カップ
 酒……………大さじ 1
 しょうがのすりおろし…………… 少々

作り方

- ① わかめは一口大に切る。大根はすりおろし、汁けを軽くきる。
- ② 鍋に水と酒を入れて火にかけ、煮立ったらあさりを加える。あさりの口が開いたら、わかめと長ねぎを加え、混ぜながら1～2分煮る。おろした大根を広げるようにして加え、ひと煮する。器に盛り、しょうがを散らす。



1人分 エネルギー：60kcal 食塩相当量：2.0g

管理栄養士からのおすすめポイント

- ・わかめの塩分とあさりのうまみでおいしく仕上がるので、調味料なしでOKです。
- ・わかめは、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルや食物繊維を多く含んでいます。日々の食事に取り入れることで、不足しがちな栄養素の補給に役立ちます。

気づかない思い込み

昨今の社会情勢に見られる最も大きな葛藤は、新型コロナウイルス感染症への予防対策と経済活動の両立といえるでしょう。そのためにさまざまな意見が日々メディアでも飛び交っています。私たちは冷静に考えているつもりでも、自分では気づかないうちに偏った認識の仕方をする可能性があります。

社会心理学では先入観や思い込みについてさまざまな研究がなされていますが、今回はその中の「ナイーブ・リアリズム」についてご紹介したいと思います。

「ナイーブ・リアリズム」とは、当人の現実認識が不完全だということを意味しており、「私は人と違って現実を客観的に判断している」「人も同じように思うはず」など、思い込んでいる状態です。自分の考えが客観的で正しいと

信じ込み、受け入れられない人のほうがおかしいと思い込んでしまうのです。

ナイーブの語源はフランス語やラテン語とされ、「生まれた」「自然の」などの意味があり、ここでは単純、無邪気などといった揶揄を含んだ意味で使われています。

これに似ているのが自分の考えを支持するような証拠や意見ばかりを集め、反する情報は軽視する「確認バイアス」です。気づかない間に思い込みに沿った情報ばかりを選び取ってしまうのです。

偏った認識を防ぐためには、自分の認識に対して謙虚であること、そして意図的に違った見方をしてみることで、違った意見に耳を傾けようとするのが役立つでしょう。強い確信は自ら疑ってみることが必要です。

相談室からのお知らせ

免疫力を高め、心もからだも元気に

昨年から治まることなく猛威を振るっている「新型コロナウイルス感染症」。感染しても無症状の方がいるため、誰が感染しているかの判断が難しく、「自分も感染してしまうのではないかと心配になられている方が多くいらっしゃいます。

感染の可能性を最小限にするためには、免疫力を高め、心もからだも元気で良好な状態を保つことが必要ではないかと思えます。

そのために私たちができることは、日頃から行っている感染予防対策（手洗い、うがい、3密回避、マスク着用など）の継続はもちろんですが、生活のリズムを整え、適度な運

動をして、適度な休養をとり、バランスのよい食事をとることが大切です。また、ストレスをため込まない工夫も必要です。

食事をおいしいと思って楽しく食べたり、運動した後は汗をかいて爽快だったことを喜んだり、晴れた空や風のさわやかさを肌で感じたりするなど、小さな喜びや感動を素直に受け止めることによって、心もからだも豊かになり免疫力も高くなるのではないかと思います。ぜひ、小さな楽しみや喜びを大事にして過ごしてみたいはいかがでしょうか。

看護師 奥村 幸子