



問題

炭水化物、脂質とともに三大栄養素として知られる「たんぱく質」。体を構成する骨や筋肉、臓器や血液などの主成分であり、生命の維持に欠かすことのできない栄養素です。特に運動習慣がある人は、意識して摂ることが必要です。

このたんぱく質を多く含む「畑の肉」といわれる食材は？

A 大豆 B 里芋 C こんにゃく

(正解はページ下部)



心の不具合、ときほどこします

あなたの暮らしに暗い影を落としているのは、どんな悩みですか？
人生相談の達人、野村先生が、心の中のもつれた糸をときほぐします！

監修／六番町メンタルクリニック名誉院長 一般社団法人 日本うつ病センター副理事長 野村 総一郎（精神科医）

Q リモートワークが増え、
孤独感が増えていく

A 孤独感を共有できる仲間は
たくさんいるはず

昨年から続くコロナ禍で、リモートワークを導入する企業が急増しました。そんななかで、新しい働き方に「孤独感を感じる」という人と、逆に「のびのびと働ける」という人の二極化が進んでいるといえます。一見、リモートワークの普及によって生まれた二極化のようにも見えますが、実はそうではありません。

リモートワークの方がのびのびと働けるという人は、もともと職場でも人とつるむのが好きではなく、一匹狼的な働き方をしてきた人です。もしくは、ストレスを感じながら、付き合いがよいふりをしていた人。このような人にとって、リモートワークはまさに天国。解放された気分で働くことができます。

仕事同様、 リモートでコミュニケーションを図ろう

一方、孤独感が増したという人は、職場でもコミュニケーションを大事にし、飲み会などにも率先して参加してきた



ことでしょう。いつもランチを一緒に食べていた相手がそばにいない…。飲みに誘ったり、誘われたりする相手がいない…。……ん？ 相手？ そう、これまでそばにいた「相手」は、あなたと同じ気持ちなのではないでしょうか？

リモートワークになったからといって、仲間とのコミュニケーションを断つ必要はありません。リモートで仕事ができるのですから、リモートでコミュニケーションを図ればよいのです。例えば、気心の知れた同僚とオンラインでランチや飲み会を楽しむのもよいでしょう。

また、プライベートを充実させるのも一つの孤独解消法です。最近では、「オンライン習い事」なるものがあり、英会話から茶道や生花まで、オンラインで習うことができるそうですよ。せっかくですから、リモートで生じた孤独感のリモートで解消してみてもいいのでは？



正解

A

【解説】

「畑の肉」というフレーズが生まれたきっかけをご存知ですか？ 時は 1873 年、ウィーンで万国博覧会が開催され、日本の農産物として大豆が紹介されました。そこで大豆の栄養価の高さがドイツ人学者の目にとまり、「大豆は畑の肉だ！」と言われたのだとか。ちなみに、アメリカでは大豆を「大地の黄金」と呼ぶそうです。