



問題

糖質のとりすぎは血糖値の上昇につながります。糖尿病を防ぐには、血糖値の上昇を抑えることもポイントです。

血糖値の上昇を抑えてくれる夏が旬の食材がありますが、それは次のどれでしょう？

A オクラ B きゅうり C スイカ

(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どこします！

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 世間の主流と違った行動をとる人に腹が立つときがあります

A 常識は一つではない。こころを柔軟にして人をみる癖をつけよう

世の中には、「常識」から外れた行動をとる人がいるものです。今のコロナ禍であれば、マスクをしない人などがそうでしょうか。マスクをせずに堂々と電車に乗っている人を見ると、確かに腹が立つかもしれませんね。

しかし、マスクをするという行為は、いつから常識になったのでしょうか。コロナが流行る以前、接客業の人などは、お客様の前でマスクをするのは、逆に非常識とされていました。それが、今ではマスクをせずに接客しようものなら、「なんて非常識な店員だ」と非難されます。

つまり、常識というのは、時代や土地柄などによって違ってくるということです。また、マスクに関していえば、皮膚の病気や感覚過敏などのため、マスクを着用できない人もいます。世の中にはさまざまな事情を抱えた人がおり、自分一人の考え方や知識がすべてではないのです。

常識の範囲が広がり、人としての器も大きく

そこで、質問者へのアドバイスですが、常識外れな行



動をとられたときは、その人の背景を想像してみるのです。自分にとっての常識は、その人の非常識なのかもしれない。周りからではわからない事情があるのかも。世代間のギャップなのかな。それとも、この常識についてはたまたま知らなかっただけかもしれない。

そうやって苛立ちを収められるようになれば、あなたの中の常識の範囲が少しずつ広がり、腹の立つことも少なくなるでしょう。人としての器がひと回り大きくなるということです。

ただ、世の中には、周囲を困らせたり、怒らせたりすることを愉快地感じている人が稀にいます。このような人には、関わらない、近づかないのが一番です。



正解

A

【解説】

オクラの独特の粘りは、ペクチンなどの食物繊維によるものです。ネバネバ成分が糖を包み込み、体内に吸収されにくくし、体外への排泄を促します。結果、食後の血糖値の上昇を抑えてくれます。

きゅうりなどの淡色野菜よりも緑黄色野菜の方が食物繊維が多く含まれ糖の吸収を緩やかにしてくれます。他にトマトやニラなどもオススメです。