



## 問題

魚介類や卵、きのこ類などに多く含まれている、体力・筋力の増強に欠かせないたんぱく質の働きを活性化させる栄養素はどれでしょう？

A ビタミンD    B 脂質    C 食物繊維

(正解はページ下部)



## 心の不具合、ときほどきます

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** 突然、  
気分が落ち込んでしまう

**A** 気分には波があるもの。ずっとハイな気分であるほうが心配です

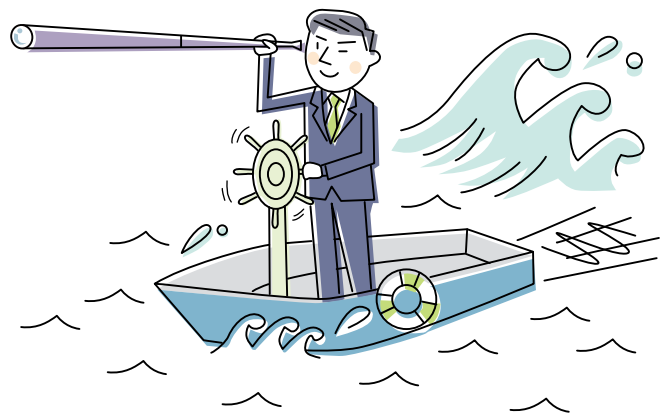
気分には必ず浮き沈みがあり、その差が激しい人もいれば、穏やかな人もいます。また、気分が落ち込んだ状態をどうとらえるかも、人それぞれです。相談者は気分の波が大きいうえに、落ち込んでしまう自分に嫌悪感や罪悪感を感じているのかもしれません。

では、なぜそんなに気分が落ち込んでしまうのでしょうか？

理想の高い人や責任感の強い人は、気分の波が大きくなりやすい傾向があります。「自分はこうありたい」「必ずこれを成し遂げなければならない」という思いが強いと、ついつい頑張り過ぎてしまうからです。頑張りが効いている間はよいのですが、やがて緊張の糸がプツンと切れて、何もやる気が起こらなくなることがあります。また、壁にぶつかったり、失敗したりしたときは必要以上に落ち込んでしまうのです。

### あなたの人生、もっと自分ファーストに

そこで、理想や目標のハードルを少し低くしてみましょ



う。「～でなければ」「～しなければ」という思いは、一見自分のためのようですが、実は周囲によく見られたい、褒められたいという思いの裏返しなのです。あなたが頑張れば、周囲の人は助かることも多いかもしれませんが、しかし、あなたの人生なのだから、もっと自分ファーストになってよいのです。これまで頑張り過ぎていた分を、もっと自分自身が楽しいと思うことに使ってください。

ただ、それでも気分が落ち込むことはあるでしょう。だって、気分には波があるのが普通ですから。ずっとハイな気分であるほうが心配になります。落ち込んだときは「今はそんな気分だからしょうがない」と波を受け入れ、波に委ねればよいのです。沈んだ波は必ず浮き上がりますから！



正解  
A

## 【解説】

ビタミンDには、筋肉のもとになるたんぱく質の働きを活性化させて筋肉の合成を促したりする作用のほか、カルシウムの吸収を促進し骨の形成を助ける働きがあり、骨粗しょう症などの予防に役立ちます。

また、日光を浴びることで体内でも合成されます。日光を浴びる機会が少ないと感じている人は、ビタミンDを多く含む食品を意識して摂取しましょう。