



問題

肥満の予防・改善には栄養バランスも大切です。栄養バランスが整った、おすすめのランチメニューはどれでしょう？

- A 焼肉定食 B ざるそば C 塩おむすび 2 個

(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 極度な心配性で、
睡眠不足になっている

A 心配事で頭がぐるぐるする前に、
“無意味な連想ゲーム”で
脳をシャットダウン

夜、布団に入ると心配事や嫌な考えが頭の中をぐるぐる巡り、眠れなくなる。そんな経験は誰にでもあるものです。

そもそも、夜、眠ろうとするときに心配事や嫌な考えが頭に浮かぶというのは、脳のシステムとしてはごく自然なことです。私たちは日中、活動しているときは何かと頭を使っています。朝、目覚めたら何を着て、何を食べて、何時に家を出て……と、無意識のうちに脳をフル回転させているのです。しかし夜、布団に入ると、あとは眠るだけ。何も考えずに眠りにつけばよいのですが、もともと考えることが大好きな脳は、今日あったことや昔のことを勝手に思い出します。脳には、放っておくと勝手に次々と連想するクセがあり、嫌なことを1つ思い出すと、そこから嫌な思考が次々と浮かびます。

脳のシステムを逆に利用してみよう

さらに、「論理的に考えているときは眠ってはいけない」



と判断する仕組みがあるため、休むどころか覚醒し、眠れなくなってしまうのです。

そこで、この脳のシステムを逆に利用してみましょう。心配事や嫌な考えで頭がぐるぐるする前に、“無意味な連想ゲーム”を始めるのです。方法は簡単で、まず好きな単語を1つ選びます。「ねむり」という言葉を選んだとしたら、「ね」のつく単語をひたすら連想します。「ねこ」「根室」「ネット」など、前と関連しない単語を次々と連想します。思いつかなくなったら、次は「む」「り」と、頭の文字を換えて連想ゲームを続けます。

あえて脈絡のない無意味な単語を連想することで、脳の論理的な活動を止めて、「眠ってもよいのだな」と判断させるのです。大抵の人は、最後の「り」に辿り着く前に眠りに落ちるようです。ぜひ、試してみてください！



正解

A

【解説】

Aのようなご飯、肉または魚、付け合わせの野菜、小鉢、汁物などの定食スタイルは「たんぱく質」「炭水化物（糖質）」「脂質」「ビタミン」「ミネラル」といった5つの栄養素のバランスが整いやすくなります。

B、Cは栄養バランスが炭水化物（糖質）に偏っていますので肉（魚）、野菜などをプラスしてバランスを整えましょう。ただしカロリーのとりにすぎには気をつけて。