



問題

塩分は血圧を高くする要因の1つです。体内の過剰な塩分の排泄を促す働きがある、カリウムを多く含む食品群はどれ？

A 肉類 B 魚介類 C 野菜・果物類

(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 楽しみややりがいを見つけられない

A やりがいや楽しみは人それぞれ。
自分にとってのやりがい、
楽しみを見つけよう！

楽しみややりがいというのは、なくても生きては行けませんが、あった方が人生豊かになることは間違いありません。ここでは仕事を例に考えてみましょう。

そもそも「やりがい」とは、物事に対する充足感や手応えのことを指します。どんなときにやりがいを感じるのかは人それぞれですが、多くは「感謝されたとき」「高く評価されたとき」「目標を達成したとき」「自分の成長が感じられたとき」などでしょう。

このうち、前者の2つには、他人の考えや感情が絡んできます。つまり、あなたを正當に評価してくれる（やりがいを感じさせてくれる）お客様や上司の存在が必要です。

小さくてもよいので手応えを感じてみよう

一方、後者の2つは、自ら見つけることのできるやりがいです。「何時までこの書類を作成する」「今週中にこの問題を解決する」など、まずはごく短時間で達成可能な目



標を立てて、小さくてもよいので手応えを感じてみてください。単調で張り合いのない仕事だったとしても、メリハリがつかますし、達成感を積み重ねることは自分の成長を感じることもつながります。

そしてもう1つ、「楽しみ」は仕事そのものに求めなくてもよいのではないのでしょうか。職場には様々な楽しみがあるはず。「安くて美味しいランチにありつけた！」「話題のドラマや映画の話で盛り上がった！」などといった出来事も、ちょっとした息抜きになるものです。

仕事におけるやりがいや楽しみのハードルを高くする必要はありません。あなたにとってのやりがい、楽しみをみつけてください！



正解
C

【解説】

カリウムには高血圧を予防する効果のほか、むくみを予防・改善する効果、筋肉を正常に保つ効果などがあります。塩分のとりすぎや高血圧が気になる人は、カリウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。野菜・果物類のほか、昆布やひじき、わかめなどの海藻類にも豊富に含まれています。