



問題

膵臓から分泌されるインスリンは糖代謝を調節し、血糖値を一定に保つ働きがあります。インスリンの糖代謝作用を助ける食品は、どれ？

A たまねぎ B ジャがいも C レーズン

(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どきます！

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 一言多く言って、
相手をよく怒らせてしまう

A 言葉を飲み込むのは難しい
素直に謝るのも1つの方法

一言多いという人は、いくつかのタイプに分けられます。例えば、心の中で思うだけにしておけばよいことをつい口走ってしまうタイプ。このタイプは、何も考えずに思い浮かんだらすぐ言葉にしてしまうだけなので、どうしても言いたいことがあるわけではありません。なかなか難しいかもしれませんが、思い浮かんだことは一旦飲み込み、この言葉は口にすべきかどうか、考えながら話す癖をつけたいものです。

また、ウケを狙ったつもりがすべて、相手を怒らせてしまうタイプも少なくありません。相手がごく親しい友人や、笑いのツボが合う人であればよいのですが、相手の性格や相手との距離感を読み間違えると、相手を怒らせるだけでなく、周りの空気を凍りつかせてしまうので注意が必要です。

余計な一言は逆効果

厄介なのは、どうしても言いたい、言わなければなら



ないという衝動を抑えきれず、余計な一言を言ってしまうタイプです。何かを指摘されたときなどに、つい言ってしまう余計な言い訳や反論。これは、相手を最も怒らせる一言の1つでしょう。自分の正当性を主張したいのですが、余計な一言は逆効果だということを肝に銘じましょう。

さて、タイプ別にいくつか対策を述べてはみましたが、一言多いという癖を直ちに改善するのは難しいかもしれません。もしも、また余計な一言で相手を怒らせてしまったときは、「余計なことを言ってしまったすみません」と素直に謝るのも1つの方法です。ただし、「悪気はなかったのですが…云々」と続けると、「その一言が余計だ」とさらに怒りを買うことになるのでご注意ください。



正解

A

【解説】

たまねぎには、インスリンの糖代謝を助ける作用のあるミネラルが豊富に含まれ、さらに、グルコキニンという成分にはインスリンに似た作用があるとされています。また、糖尿病は動脈硬化を促進することが知られていますが、たまねぎ独特の匂いの成分である硫化アリルには、血栓を予防する作用や、できてしまった血栓を溶かす作用があり、動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中の予防にも役立ちます。