



問題

LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪は脂質異常症の原因となります。これらを下げる作用がある食品はどれ？

- A ロース肉 B 青魚 C インスタント食品

（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 自分の世界に入り込みがちで、相手の話をよく聞かない

A 自分の世界を大事にしつつ、相手の世界もちょっと覗いてみては？

相手の話が耳に入ってこないくらい、自分の世界に没頭してしまう…。質問者は悩んでおられるようですが、そんなに悪いことではないように思います。その悩みを仕事や勉強に生かすことができれば、とてつもない能力を発揮できるかもしれないからです。

自分の世界に入り込むということは、それだけ自分の考えに集中しているということです。人の話が聞こえない、入ってこないのですから、それはものすごい集中力ともいえるでしょう。周りがどんなにうるさくても、周りに誘惑があふれていても、やるべき仕事や勉強に集中できる。自分の世界に入り込みがちあなたには、そんな才能があるのかもしれないよ。

状況に応じてバランスを取ろう

一方で、世の中には、あなたと真逆なことで悩んでおられる人もたくさんいます。自分で考えることが苦手で、相手の話ばかり聞いてしまい、自分を出せない人たちが



す。このような人は、よくいえば誰にでも合わせることができるので、組織では波風を立てることなく、うまく立ち回れるともいえます。

どちらがいい、悪いではなく、要はバランスです。自分の世界をしっかり持ちながら、状況に応じて自分の世界に没頭することもあれば、相手の話にじっくり耳を傾けることもできる。これが理想ですが、なかなか難しいものです。ただ、今のあなたは自分の世界に傾き過ぎているようなので、少しだけ相手の世界を覗き見るつもりで、相手の話に耳を澄ませてみてはどうでしょうか。新しいアイデアが閃いて、自分の世界が広がるかもしれませんよ！



正解

B

【解説】

サバ、サンマ、イワシなどの青魚に含まれる DHA・EPA は、LDL コレステロール値や中性脂肪を下げ、動脈硬化を抑制する作用のある「オメガ3脂肪酸」に分類されます。オメガ3脂肪酸は、体内ではほとんどつくりだすことができないため食事によって摂取しなければなりません。

青魚が苦手な方はアマニ油やエゴマ油を使うのもオススメです。