



問題

慢性的な肩こりを引き起こす主な要因は、筋肉疲労と血行不良です。これらを解消するために摂りたい食品はどれ？

A 長ねぎ B もずく C 魚の干物

(正解はページ下部)



心の不具合、ときほどこします

なんとなく上手くいかない…、腑に落ちない…

ちょっとした不具合が大きな塊となる前に、悩める人々の心に寄り添う福西先生がいきいきと暮らすヒントをくれます！

監修／南青山アンティーク通りクリニック院長 福西 勇夫（精神科医）

Q ライフスタイルの変更がどうしても苦手

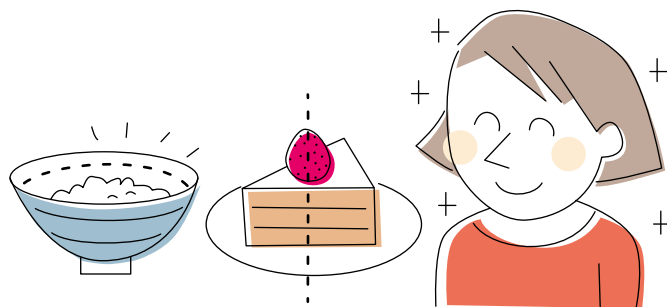
A 抗わず、ほんの少しの変化を楽しみましょう

ライフスタイル…いわゆる生活習慣や人生観、価値観といったことでしょうか。ライフスタイルを変えるということは、今の自分を変えるということです。これは質問者だけでなく、誰にとっても簡単なことではありません。なぜなら、私たち人間は、そもそも変化に適応するのが苦手な生き物だからです。

変化というのは、たとえそれがポジティブなものであってもストレスになることがあります。例えば結婚や昇進・昇格などの本来喜ばしい出来事であっても環境の変化はストレスとなります。自分や自分を取り巻く環境の変化にすばやく適応するのは、そもそも簡単なことではないのです。

一度に完璧を目指さない

そうはいても、変化する自分や社会に合わせてライフスタイルの変更を余儀なくされることは多々あるでしょう。そんなときは、一度に完璧を目指すのではなく、少しずつ、1つずつ変えていけばよいのです。例えば、甘いもの



のを食べる習慣をやめたいのであれば、「今日から甘いものを一切食べない」のではなく、食べる量や回数を少しずつ減らしていく。それによって体調や体型が少しずつ変化してくる。変化は変化を招くものです。ちょっとした変化を楽しみながら、自分がよい方向へと変わっていけるとよいですね。

また、最近は新型コロナウイルスが「5 類感染症」へ移行し、ライフスタイルの変更に戸惑っている人も多いかもしれません。やっと慣れてきたマスクやソーシャルディスタンス。急に意識を変えるのは難しいことでしょう。これも急に変える必要はありません。まずは人通りの少ない外を歩くときだけマスクを外してみる、怖いと感じるような人混みには、今はまだ近づかないなど、自分のペースでゆっくり順応して行ってください。



正解
A

【解説】

長ねぎに含まれる硫化アリルという成分は、ネギ特有の香りや辛味のもとになる成分で、血行を促進する作用や体を温める作用などがあるといわれています。また、疲労回復に役立つビタミン B₁ の吸収を高める作用があり、豚肉やカツオなどビタミン B₁ を多く含む食品と一緒にとることでより効果を発揮してくれます。