



問題

腸内環境を整えることで免疫バランスを整える作用が期待できる、花粉症の人におすすめの汁物はどれ？

A コーンスープ B コンソメスープ C みそ汁

(正解はページ下部)



心の不具合、ときほどきます

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 情報過多になり、うまく処理できない

A 価値ある情報を入れて、不要な情報が入ってくるのを予防する

膨大な情報をテキパキと処理できる人は、不要な情報や相容れない情報はぱっさり切り捨てるのができるものです。しかし、それができないあなたは、おそらく共感性も高いのでしょう。人の話や話題に真摯に耳を傾けることはあなたの長所ともいえるのではないのでしょうか。

ただ、膨大な情報に大切な情報が埋もれてしまったり、意思決定が困難になってしまったりするのは困りますよね。何か方策を考えなければなりません。

そこで2つの方策が浮かびます。処理能力を上げるか、受け取る情報を少なくするかです。

処理能力を上げるというのは、まずは前述したように不要な情報を切り捨てていく作業になるかと思います。しかし、感受性や共感性の高い人は、それに罪悪感を覚えることが多いようです。

ならば、入ってくる情報をコントロールすることを考えてみましょう。例えば、何か没頭できる趣味をもてば、そこに集中している間は不要な情報は入ってきません。つまり、自分にとって意味や価値のある情報を入れることで、不要な情報が入ってくるのを予防するのです。



デジタルデトックスや早めの就寝もおすすめ

また、近年はインターネットやSNSによる情報の氾濫も、情報過多に陥る大きな要因になっています。休日はインターネットやSNSを見ないようにするなど、デジタルデトックスを実行してみるのも一つの方法です。

それでも溜まった情報を処理し切れなくなったときは、「処理しなければ…」という思考を一旦捨てましょう。そして、その日は早めに就寝してください。脳は寝ている間に記憶や感情を整理するといいます。翌朝、整理された状態で考え直すと、意外とうまく処理できるものです。



正解

C

【解説】

発酵食品であるみそには、乳酸菌・酵母菌・麹菌という3種類の善玉菌が含まれており、これらが腸内の悪玉菌の活動を抑制し、腸内環境を整えてくれます。また、腸内環境を整えるためには、食物繊維も有用です。食物繊維はみそにも多く含まれていますが、食物繊維が豊富な海藻類（ワカメなど）やいも類（里いもなど）をみそ汁の具にすると、より効果的です。