



考えよう、コミュニケーション～言葉のチカラ～

自分のしたことを褒められたり、しんどい時に共感してもらえたりすると、嬉しかったり、少し楽になったりします。逆にけなされたり、冷やかかなことを言われたりすると、腹がたったり、さらに落ち込んだりしますね。

むかし、言葉には人間の理解や常識を超える不思議なチカラが宿っていると信じられていた…。そんな話を聞いたことがあるかもしれません。私たちが普段の生活の中で発している言葉は、お互いの行動や考え方に大きな影響を与えることがあります。言葉が持つ大きなチカラの存在にもうなずけますね。



近年、ネットが普及したことによって、人と人のコミュニケーションにも SNS など次々に新しい形が生まれてきました。それでも、『言葉のやりとり』という基本的なところは変わりません。「自分がこう言ったら（こう送ったら）、どう思うかな？」と、ちょっと立ち止まって相手のことを考えながら…そんなことを心掛けていきたいものです。

アレルギーのこと、知っていますか？

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日はアレルギー週間として、アレルギーに関する情報発信や啓発がいろいろな形で行われます。

アレルギーとは、私たちの体に備わっている「免疫」の働きが、入ってきた異物に対して過敏になり、腫れや痒みなど、さまざまな症状が出てしまうことを言います。皆さんが良く知っている食物アレルギーや花粉症、ピアス（金属）によるかぶれなどもその一種で、症状が重い場合は命にかかわることもあります。（アナフィラキシー）。

アレルギーの原因となる物質や症状が出る量は、人によって違います。また、以前は全然平気だったものに対して突然に反応が出ることもあるのです。何かを触ったり、食べたり、特定の行動をとったときに同じ症状が何度も出るようなときはアレルギーを疑い、早めに受診することが大切です。



体にも“福は内”素晴らしい大豆パワー

2月3日の節分に行われる豆まき。豆を歳の数だけ食べると、その年は病気にかからなくなる—そんな言い伝えがあります。そして、それを裏付けるかのように、大豆にはたくさんの素晴らしいチカラ（栄養・有効成分）が備わっています。

節分に限らず、普段から積極的に摂っていきましょう。ちなみに、大豆は納豆の原料としても知られていますが、夏が旬の枝豆や、お節料理の定番である黒豆も、実は大豆ですよ！



- ◎『畑のお肉』と呼ばれるほどの豊富なたんぱく質をはじめ、脂質、炭水化物を含めた三大栄養素が揃っている
- ◎食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンE・B₂などもとれ、栄養バランスの面でも優れている
- ◎大豆サポニン（抗酸化作用）や大豆レシチン（肝機能を高める）、大豆イソフラボン（心筋梗塞などのリスク低下）などの有効成分も