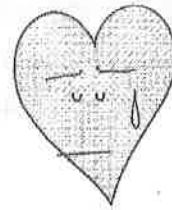


人間には、嬉しい、楽しいといったプラスの感情から、悲しみ、怒りなどマイナスの感情まで様々な感情があります。この「感情」というのは、自分自身のものでありながら、コントロールすることがすごく難しい。嫌なことに出くわしたときは、腹が立って、誰でもマイナスの感情がわき起こって来るものです。それは自然なこと。もしかしたら、さらに「売り言葉に買い言葉」でマイナスな「感情」を人にぶつけてしまうこともあるかもしれません。

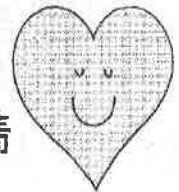
嫌なことに出くわしたときに腹が立つのは「感情」、そのあとに言い返す・言い返さないは「行動」。

「感情」のコントロールは難しいかもしれないけれど、「行動」はコントロール出来るとされているそうです。逆に「行動」から「感情」に変化を与えることができます。

嫌な「感情」にしばらくたまたまいるよりも、好きな音楽を聴く、大好きなスイーツを食べる、運動をして汗をかくなどなど、少しでも心地よいと思えたら、マイナスの感情はちょっぴりでも少なくなっていること間違いなし。



マイナスの感情



プラスの感情



実はコレ、私は実証済みです。

9年前、自分のマイナスの感情を整えるためにマウソンを始めました。コロナで大会が次々に中止になると、モチベーションが↓下がったので、少々お休みしていましたが、雪が溶けたら、再開予定。人それぞれのお悩みの整え方を見つけたいです。

ず、とタキザワが

気になっていたこと...。ゴミ箱に大量のエネルギー缶

エネルギードリンクの元祖は、コカ、コーラ。コカイン(麻薬ですね...今はコカインの代わりにカフェインが使われています。)を使用して作ったのが「コカ、コーラの素」でした。

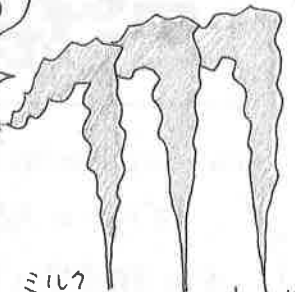
エネルギードリンクもカフェインやアルギニン酸が含まれています。エネルギードリンクで注意しなければならぬのが、カフェイン。眠気が覚めず感じがします。これがカフェインの作用。(ちほみにおしこも近くなります)しかし、このカフェインを摂りすぎると、腹痛や下痢、めまいを起すことがあります。また、前よりもたくさん飲まなければ「効果目を感じなくなてきます。これがカフェイン中毒。

日本では、カフェインの摂取基準はありませんが、

ヨーロッパでは、小児~青年期で体重60kgの人は1日180mgまでとされているそうです。ちほみにチョコレートにもカフェインは含まれています。

エネルギードリンクを飲む時はカフェインの量に気をつけなければいけません。

例えば「コレ、1本中の
カフェイン量142mg。
オロナミンC1本の
約8倍量



ミルク
チョコは板チョコ半分と
7mg