



ようこそ！ 市長室へ

15

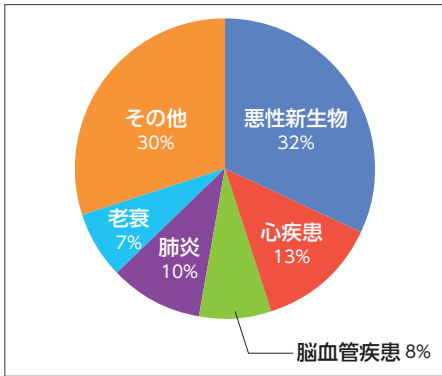


「良い食」してますか？

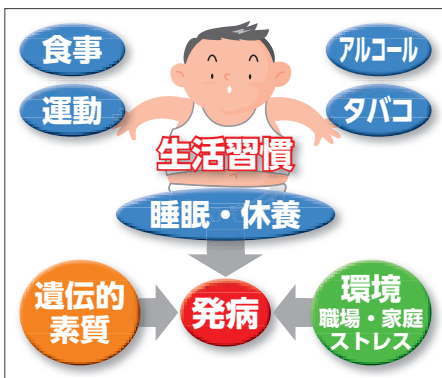
健康で過ごすために、運動、特に歩くことの大切さをお話した前回5月号に引き続き、今回は、食

べることの大切さをお話します。「食」という字は「人に良い」と書きます。だから、身体に良い食べ方をしなければ、「食」にはなりません。

一番の難敵が生活習慣病です。



H24 主要死因別死亡率 (可見市)



生活習慣病の要因

その名のとおり、塩分や糖分、脂質の過剰摂取など、普段の食習慣に起因するため、健康なうちはなかなか改めることができません。死因の21%を占める心疾患や脳血管疾患も生活習慣病の一つです。糖尿病や脂質異常症、高血圧症といった病気が重なる動脈硬化を進行させます。そのため、今は大

丈夫に思えても、将来的に発症する時限爆弾を、自分の体内に仕掛けているようなものです。手遅れになる前に自覚して、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどをバランスよくとりましょう。

昔から腹八分目と言われますが、そのとおりで、カロリーのとり過ぎは老化を早めるといわれています。一方で過度なダイエットも良くありません。体型を気にするあまりの過度な食事制限が、将来、骨粗しょう症を引き起こす原因になることもあります。高齢になるにつれて骨が軽石のようにスカスカになり、骨折から要介護の状態になる人も少なくありません。これも気付かない時限爆弾です。

今月号では、朝食の大切さについて特集しています。特に、子どもにとっては、家族そろって食事をとることが大切です。家族と会話しながらの食事は、礼儀や社会性を身につける重要な機会です。また、楽しい会話で食も美味しく進み、心も豊かになります。食事は心の栄養にもなるのです。一人きりで食事をする「孤食(個食)」は無論のこと、食事中にガミガミ言うのも考えものです。



だしをとったみそ汁を試食する参加者

元気で丈夫な子どもを産むためにも、妊娠中の食事はとても重要です。妊娠した時から子育てが始まっています。市では「マイナス10カ月からの子育て」として、妊婦さんの栄養教室を開催していますので、ぜひ参加してください。

学校や生涯学習などでも食育に取り組んでいます。やはり一番大切なのは家庭です。今は、美味しいものや手軽なものが豊かにある時代です。でも、それが本当に「良い食」になるのには要注意です。自分のため、家族のため、そして、将来のために、日々の意識した食生活を、コツコツと実践することがなによりです。

「良い食」してますか？

可見市長 三浦成伸