

健康交差点

企画：日本医師会
No. 53

健康交差点では、皆さんからのご意見・ご要望をお待ちしています。医療に関する川柳も募集しています。

日本医師会
「健康交差点」

〒113-8621 東京都文京区
本駒込2-28-16
FAX: 03-3946-6295
Eメール: kousaten@po.med.or.jp

食と健康

芝田山 康 (第62代横綱・大乃国)



こ

最近では、力士になる新弟子が減少している。現代社会において厳しいといわれる相撲界。義務教育を終えて入門してくる子どもたちの体は大きい。しかし、

体力は、私たちが入門した（今から二十六年前）頃から見ても、減少していると思う。そこには、さまざまな原因があるが、第一に食生活、食材のなかに油分を多く含むスナック菓子やできあいの惣菜。お手軽で使いやすいが、高カロリー・高タンパク。

最近では、成人病の低年齢化が進んでいるという。私自身も子どもの頃から腹いっぱい何でも食べていたが、そのエネルギーを野外での遊びのなかで燃焼し、また、体力も付けてきた。ここ数年前から子どもたちの遊びは、もっぱら室内での遊びに変わってきている。体のなかに溜まったカロリーを燃焼せず、体を動かさないために、体力の減少や病気の原因になっているのであろう。

最近、私の食事は野菜や魚が中心で、年齢と共に肉料理は少なくなっている。一家の食卓を預かっているお母さんには、自ら手を掛けた料理を子どもたちに与えてあげてほしい。そして、子どもたちも室内でのテレビゲームなどの遊びではなく、野外で体を動かす、いい汗を流して、成人病の予防と体力の向上に努めてほしい。

日本の医療制度について



医療・教育などの社会的共通資本については、その基盤整備に国が責任を持つべきだと考えます。国民が健康で、安心して住める社会を作ることとは国の責務です。

現在、一部の経済界の人たちによって、経済優先の政策が進められています。経済の分野においては、市場原理に基づく競争原理がきわめて有効に作用しますが、その市場経済の欠点を補うのが社会保障の考え方です。社会保障を否定することは、市場経済そのものの崩壊を招きかねません。

国民の健康があつてこそ国民の幸せがあり、それが国の経済を支えているのです。国民一人ひとりが、そのあり方を議論して、より良い日本を築き上げていく必要があります。