



ひまわり通信

No.00719. 2025.5.29(木)

健康寿命から貢献寿命へ

食の乱れが子供たちを蝕む

高血圧の小学生、病的肥満の子供、糖尿病の子供、痛風もちの子供……。成人病が、生活習慣病といいかえられるようになってから、こんな子供たちの存在に、以前ほど驚かなくなってきたてはいないだろうか。彼らはすでに特殊な事例ではなく、どこの学校にも何人かはいる普通の子供たちなのだ。

彼らが生活習慣病にかかった原因は、遺伝的な要素も少しはあるだろうが、何ととっても”食生活”の変化と乱れである。

食卓に肉が並ぶと、「今日のご馳走だ」と喜んだ記憶のある人は、もう還暦に近い世代になってしまった。今では有難くも珍しくもなく、日常的に食べることが普通になってしまった牛肉も、昭和50年代前半くらいまでは、食卓に上る頻度はまだ少なかった。こんな話を現代っ子にしたところで、はるか昔のことだといって、信じてもらえないかもしれない。

それも無理はない。今では、一歩外に出れば、子供にも買える手ごろな値段で、数多くの種類の食べものが並んでいる。かつてご馳走だった肉など、どこにでもあって、ありがたみを感じるなんてことを彼らに求めること自体が、もうナンセンスなのだ。

「ハンバーガー？フライドチキン？そんなものしょっちゅう食べてるよ」というだろう。「でも、魚や野菜や乾物なんて、大嫌い」な子供たち。生まれたときから、ファーストフード店やファミリーレストランを頻繁に利用するような家庭環境に育った彼らにとって、油まみれの、噛む必要のない柔らかい肉は、ご馳走ではないけれど、大好物なのだ。

食べ方も大きく変わった。ふた昔くらい前は、家族で食卓を囲んで、食事をするのが当たり前。食卓は、からだに必要な栄養素を摂るためだけではなく、コミュニケーションの場であり、躰の場でもあったのだ。

しかし、ここ20年ぐらいの間に、その風景は様変わりした。子供がひとりでご飯を食べる”孤食”が、急増している。家族での食事の風景を絵に描くことができない子供たち。家族で囲む暖かい食卓など、21世紀にはもっともっと少なくなるかもしれない。

子どもに孤食を平気でさせるような家庭では、子供達は好き勝手なものを買ってきて、それだけを食べていればいいのだから、気は楽だ。昔のように、食べ方一つで、小言をいわれなくて済む。一緒に食卓を囲む家族がいなくても、それを寂しいなんて思わない。そんな子供たちに、好き嫌いを注意しようものなら「個人の自由だ」と、やけに大人びた口調で一蹴されてしまうかもしれない。

こうした食環境の下で確実に偏食は進み、心も肉体も破滅していく、豊かな時代の実態は、こんなにもお寒い。

体内崩壊 ～加速する『41歳寿命説』～ 西丸震哉 著 平成12年3月15日 初版

イスラエルの赤い宝石「ドナリエラ」愛の一粒運動実施中！！

(株)日健総本社 兵庫特約店

(有)クロスタニンひまわり

☎ 0120-42-8198