

私たちが、健康で豊かな日常生活を営むためにには、栄養的・精神的に充実した食生活を送ることが大切です。

近年わが国においては、国民の栄養状態は、平均的には良好な状態となっていますが、高齢化や社会経済・環境の変化などに伴い、各種の成人病が増加しています。また、個々の世帯や個人においては、次の問題が新たに生じています。

一、日本人の一日のエネルギー摂取量は、昭和四十六年（二、二八七キロカロリー）から、二十三年間で二〇〇キロカロリー以上も減少しました。しかし、肥満者の割合（男性は人口の約一五%，女性は約二〇%）には、あまり変化が見られません。これは交通機関の発達、職場の機械化、家事の省力化などに伴

心と からだの栄養

熊岡 浩 [2]

い、脂肪の摂取量が増加傾向にあり、すでに適正摂取量（全エネルギーの二〇一二五%）を超え、二六%になっています。

三、インスタント食品などの加工食品を利用し過剰の結果、栄養のバラ

い、日常の身体活動が軽減し、消費エネルギーが

ンスに偏りの
えています。

減少して、JAPANが原因です。そのため、結果的にはエネルギーの過剰摂取者がかなり多く存在する事になります。

四、子どもが一人食べ
するなど、食卓を囲む家
族の団らんが失われつつ
あります。

生活環境の影響を強く受け、明治から昭和十七年までの間では増加し続けました。昭和十九年から三十年まで急減し、その後の数年間にあまり変化がなかったのは、戦後の物資難が影響しているものと考えられます。

期の貴方日本語の話題で、おから、晩年の藤原道長は、十年余り糖尿病に苦しんで後、死亡した様子がうかがえます。

因となる原因はたゞでいい」と、現代の医学ではいわれています。

悪しき生活習慣の改善が大切

急激に増加した糖尿病患者

どの成人病を引き起す
危険性があります。

昭和三十六年九月二十九日
約三十年間に亘る国民生活

近では、犬や猫)までもが成人病の症状と診断さ

「どうしようもなかつた」
といふ場合が多いのでは

いのに、太り過ぎだと思
い込んでいる「誤った肥
満コンプレックス」は、
偏食や拒食症につながる
可能性があります。

有数、食肉や砂糖の消費
量などが著しく増加し、
糖尿病患者数も十数倍に
増えました。また、過食
と運動不足による肥満が

人の病気」とは言えなくなりました。したがって、昨年から成人病の呼べ方が「生活習慣病」に改まりました。「生活習慣

私どもにできる限りとは、過去を振り返り、悪い生活習慣を早めに改善できるものなら改め、少しでも病気の進行を遅

さて、平均寿命が世界一になった日本で、患者数が急激に增加了糖尿病。 「贅沢病」とか「帝王病」、引き金となり糖尿病が発病することが多いので

病の発病には、本質的に
体質や遺伝が関係してい
るが、発病までの生活習

らせるように努める」と
が大切だと思います。(大
阪府立看護大学助教授)