



大人の健康だけでなく、子どもたちの健康も大きく変わりつつある

# ◎プロローグ 変わりゆく日本人のカラダ

戦後の経済成長に伴う社会情勢の変化は、わたしたちの生活に多くの豊かさをもたらしました。しかし、豊かな生活はやがて、わたしたちの生活習慣を変え、日本人らしい体をも変えていきました。

## 食生活の変化

一九五〇年代、日本人の死因の上位を占めていたのは「結核」や「腸炎」などの感染症でした。戦後、日本は劇的な高度経済成長を遂げ、医療の発達や栄養の向上、衛生環境の改善などから感染症の患者は激減。乳児の死亡率も減少し、日本は世界の長寿国となりました。

豊かな生活は、やがて日本人の生活習慣を大きく変え、一九九〇年代には「がん」「脳卒中」「心臓病」が日本人の死因の上位を占めるようになっています。これらの病気がかつて、四十〜六十代の働き盛りに多い病気ということから「成人病」と呼ばれていました。しかし、加齢よりも毎日の生活習慣が大きく関与することが分かり「生活習慣病」と呼ばれるようになりました。

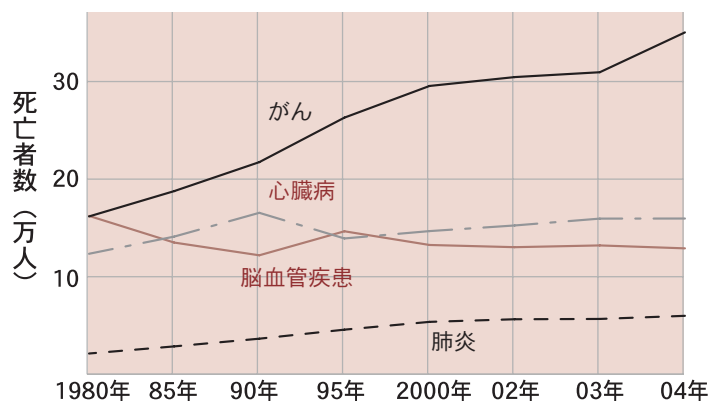
交通網の発達は物流を加速させ、昼夜を問わず営業する外食産業やコンビニエンスストアが発展。食べたいものが、いつでもどこでも手に入る時代になり、食生活に変化をもたらしました。保健課成人保健係の北湯口美和子主任は「穀類やイモ類と野菜、少しの魚という和食のスタイルは、日本人の体質に合ったものでした。それが、食生活の変化により、肉類などの動物性たんぱく質が野菜などの食物繊維を上回るようになり、体にも変化をもたらすようになりまし」と話します。

## 子どもへの影響

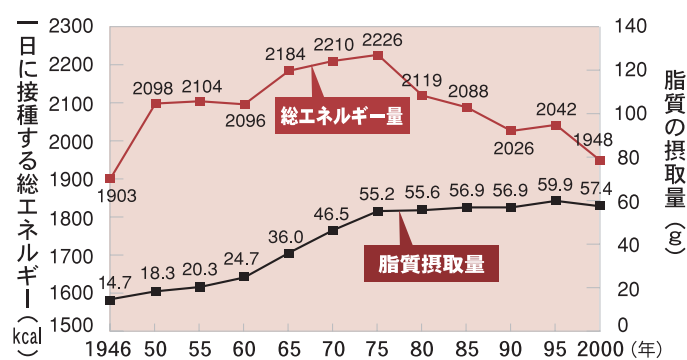
「早寝・早起き・朝ごはん」  
現在、子どもたちの基本的な生活習慣を見直そうと進められている運動です。大人の生活習慣の乱れは、子どもの生活習慣にも影響するようになり、「夜更かしをする」「朝食を食べない」「子どもたちが増えています。このような生活習慣の乱れが、子どもたちの学力や体力、集中力を低下させているといわれています。

豊かさを手に入れてきた一方で、健康な体を失いつつある現代の日本人。今、自らの健康を見つめ直すことが求められています。

## ◎主な死因の推移(2004年人口動態統計から)



## ◎脂質の摂取量の変化(2000年国民栄養調査から)



穀類やイモ類、野菜類を多く取っていた日本人は、欧米人に比べて長い腸を持っていました。食物繊維は非常に消化しにくいいため、長い腸が必要になったといわれています。そこに消化しやすい肉類の多い食事が中心になると、早く消化したカスが長い腸から排出されずに残ってしまい、がんなどを誘発する原因になってしまいます。

また、現代は生活習慣の乱れから、朝食を食べない、夕食を食べる時間が遅い、家族で食事を取らないなどの食習慣の乱れも生じています。

**若い世代の運動不足**

交通手段や、わたしたちの生活を便利にしてくれる機器の発達は、体を動かす機会を減らしました。二〇〇五年の国民健康・栄養調査では、運動習慣(一日三十分以上の運動を週二日以上実施し、一年以上継続している)があるに答えた人の割合は、男性は四十代が最も低く十五・六割、女性は三十代で最も低く十四割という結果でした。二十代でも二十割を下回る結果で、若い世代の運動不足がうかがわれます。

わたしたちの体は、適度に運動(活動)することで各種の機能の健全さが保たれています。運動しなければ、使われない筋肉や骨格、運動機能は退化し、体力は衰え、エネルギーバランスも崩れてしまいます。その結果、肥満や生活習慣病を招くこととなります。

## Interview

◎松崎町地域づくり連絡協議会会長  
山口清孝さん  
松崎町



### 健康に過信は禁物

「大丈夫だろう」という気持ちもあり、退職後2年間は健康診断を受診していませんでした。3年目に受けた健診で早期のがんが発見されました。実は自覚症状があったのですが、「歳のせいだろう」と判断し、病院へも行きませんでした。日ごろから、体への心配りが大切だと感じました。

◎遠野健康福祉の里保健課成人保健係主任栄養士  
北湯口美和子



### 旬を味わうことが大切

最近「地産地消」という言葉が使われるようになりましたが、地域で取れた旬の作物を味わうことが本来は体にとって良いことです。手軽さから、調理済みの惣菜を食卓に並べる人が多いと思いますが、出来合いの食品が並ぶ食卓では、手作りでこそ味わえる味覚の変化を感じる機会が少なくなってしまいます。