

おいしい物を気心の知れた人たちと食べる事はとても楽しい事です。食事をする事で得られる満足感はおなかだけでなく、心も満たしてくれます。食事中の会話や、料理の味への感動、またそれを共感し合える事が食事の楽しさにつながっていきます。「食べる事が幸せ」という人は世の中にはたくさんいると思います。

適度な量を食べて、適度な運動をして、健康で自分らしくいられたら、いつまでもおいしい物をおいしくいただく事ができ、その人の幸せにつながっていきます。

ただ、現代には食に関するいくつかの問題が存在します。

例えば、朝食は一日のエネルギーとして、頭と体の元気の源になります。朝食を食べずに保育・学校・職場にくる児童や大人がいいます。朝食を食べてくる児童や大人と比べると、朝から集中力の差や元気の度合いが違います。そしてそれが毎日になればその積み重ねによる差は大変大きなものになっていきます。

また、時間的なゆとりがなく食事を手軽に済ませようとして、おなかを満たされるが、栄養のバランスが悪くなっている場合もあります。そういった食生活が続けば、

「食事と健康について」

いずれ体のどこかに不調をきたしてくるかもしれません。

一方、なんらかの原因・理由により食べては吐き、また食べるといった事を繰り返す過食症や、食事を取る事を極端に制限する拒食症を患っている人もいます。これらを長期間患う事で別の病気にかかる事もあります。

いずれの場合も、頭では分かっているても理想の食生活を送る事が難しい場合が多くあります。その中で自分自身や家族の食生活を顧み、ほんの少しの意識を向ける事で、それが食生活の改善へとつながるのではないのでしょうか。

食事を大切にする事は、食する「人」を大切にすることです。家族や友人と楽しく食事をして、いつまでも、共に「食べる事が幸せ」と思える心豊かな人生を送りたいものです。

*このシリーズはあなたとあなたの周りにいる人の間に温かなつながりが生まれることを願い、人権について考えるきっかけになることを目的としています。

お問い合わせは

人権啓発広報委員会

(880・6569) まで