

日々の暮らしに

## 香川芳子

女子栄養大学学長

### 自分にはなにが必要か 食生活でも ひとり立ちのときです

4月は入学、就職、転勤などで生活環境が変化するひとり立ちのときです。それまで生活まわりのことを家族に任せきりだった人も、自分の足で立って生きていかねばなりません。若い時期は柔軟性があつて無理もききます。が、今は人生80年以上を生きる時代です。動脈硬化や高血圧、糖尿病など、急増する生活習慣病の約半分は、長い間の誤った食べ方が原因で引き起こされたものです。

安ければいいとファストフードばかりを食べていては、栄養不足で脚気などを引き起こします。コ

ンビニで気軽に買えるからと揚げ物ばかりを食べていては、若くてもメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）予備群になります。

料理が作れる、作れないにかかわらず、自分の食べ方を心得ていれば健康に過ごすことができます。変化する食事情に即した食べ方が簡単に身につく社会のシステム作りが必要です。子どもや夫など、身近にいたいせつな人の健康が守れるように、四群点数法（155頁参照）を参考に、おおよその食べ方を伝えてください。新生活を元気で気持ちよく暮らしてください。