

## 「食と人間性」

(第二十四回)

以前、私たちの生活はのんびりとしたものだった。近年は、スピードや効率化が求められ、いろんな意味で便利に豊かになった。汗水たらして

て身体は動かさなくてもよい。喉が渴きお腹がすけば、いつでもどこでも、ひとりでも、近くのコンビニに立ち寄ればよい。

食べ物も変わった。伝統的な和風料理から、脂肪分が多い洋風に移行中。街角を歩くと、ハンバーガーやドーナツなどのファーストフード店、レストランや居酒屋などチェーン店が目立つ。食べ物の画一化や均質化がすすみ、どの町も同じ風景で無表情になりつつある。

特に心配なのが食生活。かつては、ちやぶ台に象徴される団欒があった。団欒とはそもそも「車

座に座る」に由来し、特別な日ではなく人々が集まって楽しむという意味。家族がそろってゆっくりと食べ、談笑していた。心と心の触れ合いやコミュニケーションがあった。しかし、最近は、家族

の時間が合わずバラバラ

で、孤食や間食、早食いなどが問題だ。脳の中心

にある空腹中枢と満

腹中枢のバランスが

崩れ、ストレスも加

わる。そして、肥満

や生活習慣病、心

身症などの病気へ

とつながっていく。

そこで、今後のキ

ーワードは「スロー

フード」。ごはんは吸

収が緩やかで、糖尿

病など生活習慣病を

防ぐのに役に立つ。ゆっ

くり食べて、ゆっくり吸収、

ゆったりと心を癒して生きて

い。効率優先の社会で崩れてし

まったいろんな関係を修復でき

る。食を通して、人間性を取り戻

そうではありませんか。

# 健康のススメ

## 板東 浩

(医学博士・内科医師)