

本当の健康とは

村上市立平林中学校 3年 高橋 紗 加

今、「オーガニック」というものが話題になっていることを、皆さんは知っていますか。

「オーガニック」とは有機野菜などの「有機」と同じ意味で、農薬や化学肥料に頼らず、太陽・水・土・そしてそこに生息する生物など、自然の恵みを生かした農林水産業や加工方法を指す言葉です。「オーガニック」が普及することで、すべての生命にとって、平穏で健全な自然環境あるいは社会環境が実現すると言われていています。

この「オーガニック」のように、無農薬で育てたものは、農薬を使用したものと比較すれば、もちろん安全です。しかし、「オーガニック」にこだわり過ぎてしまうことで、窮屈な食生活になったり、場合によっては、逆に健康を害する結果になったりはしないでしょうか。

私は以前、テレビやインターネットなどを通して、健康に生活するためにどんなことが必要かと考える機会が多くありました。健康でありたいという思いから、食事を摂り過ぎることを嫌い、その結果、食べるものが偏ってしまいました。それによって栄養バランスが崩れ、常に疲れているような感覚が体に残るなど、健康どころか体調を崩してしまったのです。ですから、今あらためて、健康というものについて考え、その大切さを皆さんに伝えたいと思います。

皆さんは、食品添加物にどのようなイメージを抱いているのでしょうか。食品添加物は、食品を加工・保存する目的で使用されます。私は、食品添加物は発がん性物質を含み、体によくないと聞いていたため、あまりよいイメージを持っていませんでした。調べてみると、やはり糖分、塩分、油分の過剰摂取に繋がったり、味覚障がいや陥ったりするなどのリスクがあるそうです。その一方で、食品の長期保存を可能にしたり、風味をよくしたり、また鮮やかな色合いを演出して、食欲をそそるといった効果もうたわれていました。今は開発が進み、体に害を与えない食品添加物もあるそうです。テレビでは、食品をそのままパウダー状にして料理に用いた例や、砂糖の数百倍もの甘さをもつ食品添加物などが紹介されていました。

食品添加物の中には、食肉などの発色に用いる、健康上リスクの大きいものもありますが、厳密な管理下で使用されており、摂取しすぎなければ心配はありません。食品添加物を過度に意識することで、食べたいものが食べられないなど、窮屈な食生活になってしまいかもしれません。

次に、栄養補助食品に着目してみましよう。栄養補助食品には、少量でカロリーを多く摂取できるものもあります。サプリメントと呼ばれるものも、こうした栄養補助食品の一つです。これらの必要性を考えてみました。

私たちが毎日食事をする中で、すべての栄養素をバランスよく摂取することは困難です。現代社会においては、外食やコンビニ食が多くなり、バランスよく摂取するどころか偏った食生活になりがちです。特に不足しがちなのはビタミンです。ビタミン B 群の一つであるビタミン B1 が不足すると、脚気などの欠乏症を引き起こします。またビタミン B6 が不足すると、貧血や免疫低下などの欠乏症に繋がります。このような症状を防ぐために、

サプリメントなどの栄養補助食品は大きく役に立つのです。最近では、赤ちゃんを育てる際に、母乳に加えて粉ミルクを併用することで、母乳に不足しているビタミン D を補うことができ、くる病という極端な O 脚・X 脚も防げるそうです。このように、計画的に摂取すれば、こうした補助食品は私たちの健康に大いに活躍してくれるのです。

今まで食品添加物や栄養補助食品は健康によくない、体を害するイメージをもっていた人も多いでしょう。しかし、計画的に摂取することで、こんなにも食生活が豊かになるのです。「オーガニック」は素晴らしい考え方です。でも、ほんの少し広い視野で食事を見直すことで、私たちはより健康に生活することができるのです。豊かな食事は、体を健康にするとともに、心も豊かにします。健康って、幸せなことですよ！