

日々の暮らしに

香川芳子

女子栄養大学学長

食生活は ほどほどを心得ることが たいせつです

食料は多すぎれば価格は暴落し、過食や肥満を招きます。逆に、少なすぎれば価格は高騰し、栄養失調や飢餓を招きます。私たちが食事から栄養素をとり入れるにも多すぎれば過剰症を、足りなければ欠乏症を招きます。運動も限度を超えて行なえば体をこわし、便利さを享受して体を使わない生活を続けられれば運動機能は衰えます。つまり、人間の体はほどよい幅の中でホメオスタシス（恒常性）が保たれているのです。

食生活が豊かになって、食欲のままに肉ばかりを食べ続ければ痛

風や動脈硬化を招きます。その一方で、若い女性は極端なやせ願望を持ち、妊娠や出産にも支障をきたすような事態が起きています。母親が妊娠中に体重増加を気にするあまり食事制限を行なえば、胎内で飢餓状態を経験した子どもが生まれます。その場合、満期出産でも低出生体重児であることが多く、誕生後、早い時期に糖尿病などの生活習慣病を発症しやすいといわれます。これは日本特有の現象です。なにごとにも極端に走ってはなりません。食生活はほどほどを心得るところから始まります。