

日々の暮らしに

## 香川芳子

女子栄養大学学長

# 一人前の大人として 生きられる 人間を育てましょう

敗戦から65年、発展し続けてきた日本は今、活力を失いかけています。期待を背負った民主党による政治ですが、国債発行による借金は、将来世代への負担の先送りです。海外から石油や食料が買えなくなったら、資源に乏しい、食料を自給する力もない日本は悲惨です。食料を生産する田畑はあっても、後継者がいないまま耕作放棄地として放置されたままです。将来を展望せずに、目先の問題をきり抜けることで精いっぱいでは突破口は見つかりません。なにもしないであきらめるのと同じです。

気楽に暮らせればよい、ほどほどに勉強すればよい——温室のような環境では、生きる覚悟は育ちにくいでしょう。一人前の大人として生きられる人間を育てなければなりません。4年前に始まった「早寝早起き朝ごはん」運動では、起床時間が18分早くなるという成果が出ました。皆が生活習慣を前向きにとらえるきっかけになりました。基本的な生活習慣がととのうと子どもたちは変わります。健康を支える基盤ができてこそ、その人が持っている特性を伸ばしていくことができるのです。