

日	々	の	
暮	ら	し	に

香川芳子

女子栄養大学学長

3月で、大きな被害をもたらした東日本大震災から1年になります。被災地では一歩一歩復興の道を歩まれていることと思います。災害対策で第一に重要なのは人々の生命活動を守ることです。その一つが「食べる」と「排泄する」ことの確保です。必要な食料が届かず、安心して排泄できる場が整わず、ご苦労されたかたは多いと思います。これらに支障をきたすと免疫力が落ちて病気を誘発したりします。被災生活が長くなれば、ごはんやパンなどのエネルギー源や魚や肉の缶詰めなどのたんぱく質源だけ

では生命活動は維持できません。代謝を促し体調をととのえるのに必要なビタミンやミネラル、食物繊維を含む野菜や芋、くだものの確保は欠かせません。

私たちは生物として、生涯、「食物をとって必要なものをとり入れて不要なものは排泄する」行為を営み続けています。一時は特定の栄養素を含むサプリメントも有用ですが、自然界の動植物を食べるのとは成分は異なります。これらの基本的な生活が、日々、快適に営まれることが大事であること、だれもが目を向けてほしいのです。

「食べる」と「出す」を  
ととのえることは  
たいせつな人間の営みです

