

日	々	の	
暮	ら	し	に

香川芳子

女子栄養大学学長

一人でも多くのかたに、生きる原点に食生活を据え、なにをどれだけ食べたらいいか、食べ方の基本を身につけてほしいと願っています。女子栄養大学は創立以来80年、健康と食の研究一筋に教育活動を続けてきました。子どもの教育に「読み書きそろばん」といわれますが、まずは「正しい食べ方」を身につけることを優先すべきと考えています。健康でなければ充分な活動ができないからです。

昨年から大学の名を冠した書籍が注目され話題になっています。実践栄養学の集大成として学生食

堂「カフェテリア」のレシピが紹介されています。たいへんうれしいのですが、本当はもっと早く皆さんに気づいていただきたかったのです。食べ方がわかっていれば、ある食品に偏った食べ方はできませんし、高額な健康食品に手を出すこともないでしょう。糖尿病や高血圧症、透析患者の増加で医療費や介護費用がふくらみ、国や自治体の財政状況は逼迫ひっぱくしています。これらの病気の発症には食生活の偏りも関係しています。本誌の記事も含めて得た知識は、皆様の食生活でぜひ実践してください。

皆さんにもっと早く
食生活のたいせつさに
気づいてほしかったのです

