

月刊

NOSAI

77

2018
NOVEMBER
VOL.70

〈特集〉あらためて考える畜産振興

6次産業化の課題



小学生の肥満は10%、アレルギーも5%近くある。清涼飲料水に多くの砂糖が含まれ肥満や糖尿病の要因になっている。若い女性のやせ過ぎは20・7%、逆に男性30代は肥満が28・6%ある。糖尿病患者は1千万人。国民医療費は年々増えて42兆円を超え、国民1人あたりの医療費は33万円。これから高齢者社会でさらに増えると言われてるなど。食料自給率から水産資源の推移まで国や民間機関のデータを使い、私たちの身近な食と健康と環境を知り健全な生活へと変換する行動のきっかけづくりにしたいとまとめたものだ。

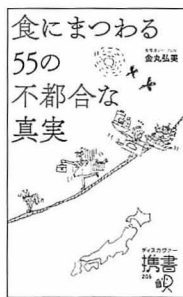
動機はいくつかある。子供が小さい頃に保育園の送り迎えをしていて、園の先生から児童にアトピー・アレルギーが多いことを知らされた。うちの下の子供が小さいとき市販のお菓子を食べると体全体に腫れ上がるほど湿疹ができる化学物質過敏症だった。妻は結婚前、重度のアトピーだった。多

くのアトピーの子供たち、お医者さんともあって、要因は偏った食生活、野菜不足、運動不足や環境があると知った。

妻は2人の子供が高校を出るまで環境のいいところで育てたいと、彼女の両親の故郷・奄美群島徳之島に移住し9年間を過ごした。私は時々、島に行くという生活だった。徳之島は長寿・子宝を掲げている。長寿者は多いが本土からの簡易な食生活が入り、飲酒・喫煙なども増え、若い世代に早世が増えている実態も知った。長寿は過去のものになりつつある。

それと大学で講義をするようになり、毎年、食生活のアンケートをとると、体調不良の学生が多いことが分かった。そこから、身近な健康のことを知り、私たちの普段食べている食生活のバランス、いったい食べものがどこから来ているのか。その環境全体のこと、食のことの大切さが分かるものごとというところから生まれた本だ。

『食にまつわる 55の不都合な真実』



ディスカヴァー・
トゥエンティワン
新書判 160頁
定価:1,000円+消費税