

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

令和5年6月28日  
#健康管理士 村山 章

デジタル化が進み、ほしい商品をネットで買うのが普通になりました。ところが一回注文すると期間限定キャンペーンや、割引商品に掲載したカタログが送られてきます。かつて毎月、税込みで4,000円近くのクスリもどきのサプリメントを注文し4ヵ月間飲み続けましたが、体調に何の変化もなかったのを止めました。周囲の感想を聞く限りではまやかさも多と思います。また、食品のカタログは随分美味しそうに写っています。湯気が立っている写真も多く見かけますが、こうした食品の多くは冷凍タイプでしょうから多少は味が落ちると思います。

ある会社から健康食品カタログ(2023年春～夏号)が送られてきたので商品点数を数えてみたら、何と90近いアイテムが載っていました。ブルーベリーが目によいという話は有名ですが、私も近くのスーパーでブルーベリーが入った菓子状の商品を買って毎日5粒程食べています。ブルーベリーはもちろんネットでも色んな会社が扱っており、さまざまなタイプが販売されていますが、送料もかかりますからスーパーの倍くらいに高くなります。

元々私たち人間の体は動かして当たり前でできています。だから頑張って身体を動かすようにしましょう。そして、できれば運動を習慣化し、本来はサプリメントや健康食品に頼りすぎない生活にしていきたいものです。

私は田舎育ちで貧しい家庭に育ちました。いつも母親が作ってくれる食事を食べて育ちました。そのため、今も作りたてが一番旨いと思っていますから、朝、昼、夕食と自分で用意して食べています。朝ご飯を食べる人と食べない人を比べると、食べる人の方が成績がよいというデータもあるようです。食事は栄養バランスがとれた献立を目指し、みんなで楽しくたべる「供食」も積極的に行いましょう。家庭や職場で供食していない人は、日頃感じるストレスが多くなると言われています。みんなで楽しく供食できればよいと思います。