

今、食と健康を考える

静岡県立大学 学長

木苗 直秀

Naohide Kinase
President
University of Shizuoka



世界保健機関(WHO)は、2012年の日本人の平均寿命が女子は87.0才で第1位、男子は80.0才で第8位と我が国が世界有数の長寿国であるとしている。また、WHOが推奨している「日常生活に支障がない」とする日本人の健康寿命は、女性が73.62才、男性が70.42才である。厚生労働省によると我が国47都道府県の中で女性は1位が静岡県で75.32才、2位が群馬県で75.27才、男性は1位が愛知県で71.74才、2位が静岡県で71.68才となっている。それ故、人口構成を含めて考えると静岡県は男女総合で73.53才と、第1位の健康寿命を誇っている。

その理由としては、緑茶、みかん、わさびなど地場の食材が豊富であること、緑茶の一世帯当たりの購入量が多いこと、メタボ該当者の割合が低いこと、県民の平均所得が高いこと、働いている高齢者の割合が高いこと、気候が温暖であること等が挙げられる。さらに、75才以上の高齢者の医療費は全国で45位と極めて低く、ほとんど降雪がなく年間を通じて戸外で活動ができることなども大いに関わっているものと思われる。

さて、近年、食育という言葉をしばしば耳にする。ヒトは生まれると先ず母乳を口にして、母親とのコミュニケーションを取るようになる。その後、離乳食を経て保育園や幼稚園で給食を頂く。小学校、中学校では季節感のある地場食材を取り入れ、且つ、年齢に配慮した昼食が提供されていると聞く。それ故、食事を通して地域を知り、コミュニケーションを楽しむことができる至福の時を過ごしているものと思う。また、高校生の多く

は弁当を持参し、毎日、弁当箱のふたを開ける時に母親をはじめ家族の顔が浮かび、感謝の気持ちが湧きあがってくるものと推測している。最近、食物アレルギーの問題もあり、給食に当たっては家庭との密接な連携が必要である。

ところで、日本の食糧自給率はカロリーベースで約40%、静岡県のそれは約18%と極めて低い。それ故、外国や他県からの食材の恩恵に浴しているのである。最近、我が国が環太平洋経済連携協定(TPP)にどのように参画するか交渉やフード・マイレージを十分に考慮すべきであるとの意見が出されている。さらに捕鯨のあり方、産地偽装等が国際的、社会的にも問題となっており、地球の温暖化と食糧確保についても議論されている。世界的にみると約8億人が食糧難、水不足に悩んでいること、さらに、天災や内戦等で健康を害している人々が多数存在していることを注視し、フードバンクの活用を含む積極的な支援活動が大切である。これらに関しては常に関心を持ち、世界の人々が共生できる知恵を出し合い、努力することが肝要である。

万人が常に健康で一生を過ごすことを望んでいる。日常生活には衣食住の確保が必要不可欠である。世界中の人々が食を通して健康で平和を享受できる社会を実現するため、個人として、国民として、地球人として、食糧や水の安定的な確保、エネルギーの安定供給、平和共存などに積極的に耳を傾け、共に行動する時期が来ていることを実感している今日この頃である。