

食の健康について

「食」は私たちが健康な暮らしをおくっていく上で最も重要な事の一つです。

健康的な生活をおくるために大切な事は、バランスの良い食事・適度な運動をする生活習慣を心がける事です。ところが、現代の日本人は様々な理由から不規則な生活リズムに陥りやすい状況にあります。食について見ると、いつでも簡単に食品を手に入れられる環境にある事や栄養補助食品の普及など栄養価の高い食品を選んでしまいがちです。こうした中、2002年に厚生労働省が実施した日本国内の糖尿病の実態は社会に大きな衝撃を与えました。この調査では治療者も含め740万人の方が糖尿病と強く疑われ、糖尿病の可能性を否定できない人を合せると約1620万人にも上ります。

この数は日本人の12%、つまり8人に1人の方が患っている状態です。このような状態を踏まえ政府は2008年度より40～74歳の方を対象に特定健診・特定保健指導を実施する事に決めました。このように食生活と健康とが切り離せない関係が再認識されつつあります。

介護職