



Title	私の健康法
Author(s)	佐々木, 寧
Citation	makoto. 1989, 66, p. 10-10
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85980
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

私の健康法

大阪府中央卸売市場食品衛生検査所長

佐々木 寧

健康のためには、1睡眠、2食事、3ストレス解消、とつねづね感じています。

睡眠は、夜更かし型からなんとか早起きはしないまでも早寝に転換中ですが、なかなかうまくいきません。

食べものには気をつけています。ご飯は一杯、野菜をよく食べ、薄味で、砂糖はできるだけ使わず、間食はせず、牛乳はなるべく飲むように心掛けています。

最近の食生活のなかでの健康志向は、ケア＝失われた健康の回復、ケア＝今の健康の維持、プロモート＝積極的な健康の増進のうちのプロモートに変化してきていると、ある消費生活行動研究コンサルタントの講演の記事が紹介されていましたが、このタイプのなかでは、私の食志向はケアに当たるでしょうか。これは、肥満の防止と家庭菜園からの野菜

類の消費に励んだ結果できあがった食習慣です。

野菜づくりは格好のストレス解消策です。植物は、われわれが感じる天候や温度以外に日照時間や寒暖の差などを感じ、それぞれの季節のなかで正確に生き、栽培技術に機敏に反応します。この手応えの楽しさと自然とささやかに接している時間がストレス解消になります。また、この趣味は現在の職場で少々役に立っているようです。

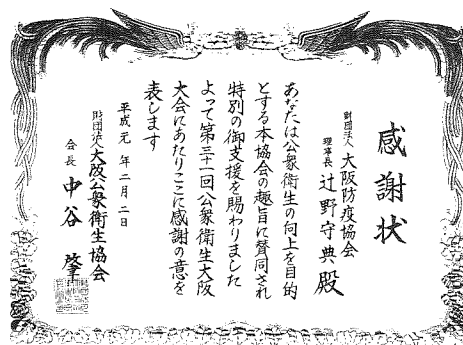
週に一回程度のテニスは、気分転換には良いのですが、健康に役立つほどの運動量ではなさそうです。

ところで、昨今巷での健康の目的が、「できるだけ長生きすること」に傾きすぎているように感じています。そんなに都合良くいくだろうかと疑問に思います。充実した一日を過ごすために、もっと柔軟に、健康を考えるスタンスも必要ではないでしょうか。

府政だより

大阪府環境保健部では次の主な行事が行われる予定です。

- 狂犬病予防月間 期間4月中
- 不正大麻、けし撲滅運動 期間5月～6月
- ゴキブリ駆除強調月間 期間6月中
- 性病予防月間 期間6月中
- 農薬危害防止運動 期間6月中
- 歯の衛生週間 期間6月4日～10日
- ハンセン病を正しく理解する週間
期間6月25日～7月1日
- 水道週間 期間6月1日～7日



第31回公衆衛生大阪大会において、当協会理事長に勅大阪公衆衛生協会から上掲の感謝状が贈られました。

編集後記

☆葉桜の頃となりました。如何がお過しでしょうか、お伺い申し上げます。

☆西原、佐々木両先生には、大変お忙しいところ原稿を賜わり有難うございました。

☆表紙の写真は当協会着本部長補佐が京都醍醐寺で写したものです。ニコンF₂、ニッコール35mm、F11、 $\frac{1}{125}$ 、オレンジフィルター、フジネオパンSS