

「祖父の健康の秘訣はここにあり」

鹿児島市立坂元中学校 一年 難波亜未

「おじいちゃんの健康の秘訣って何？」

と、私が聞くと祖父は、話してくれました。

「うーん。特別なことはしていないけれど、これだけは気を付けているかな。」

祖父が、気をつけていることは、二つあるそうです。

一つ目は、タバコを吸わないということ。

祖父の友達のお父さんが、肺ガンで亡くなったことがきっかけだったそうです。その時に友達からお父さんの肺の写真を見せてもらったら、黒くてススだらけのような肺が写っていたそうです。それから、その友達と祖父は、タバコをぴたりと止めたということです。

タバコは、吸っている人だけでなく、吸っていない人にも煙によって害を及ぼします。調べてみると、この煙を「副流煙」と言い、自分の意思とは、関係なく吸いこんでしまうことを、「受動喫煙」と言うそうです。このことにより、ガンなどの病気のリスクが高くなり、さらには、子供や妊婦にも悪影響を及ぼすことが分かっています。このため、「受動喫煙」は、近年社会全体で取り組むべき問題として認識されています。

しかし、黒くてススだらけのような肺になっても、ある方法によって真っ白な肺になるそうです。

その方法は、レモン水やキャロットジュース、グレープジュースなど野菜ジュースを飲むことと、軽い運動を毎日続けることとあり

ました。ちなみに、祖父は毎日一時間歩いて

いるということでした。また、孫のわたしたちと公園で、かくれんぼや鬼ごっこをするところが運動になっているそうです。

「継続は力なり」という言葉もあるように、毎日少しずつ、続けることが大事だと祖父は自分に言い聞かせて頑張っているということでした。

祖父の心がけていること、二つ目は、バランスの良い食事だそうです。食事を作る祖母に協力してもらい、食べた肉の倍、野菜を摂ることを心がけたり、魚中心の食生活をしているそうです。

現代では、魚より肉、白米よりパンなどを食べている人が増えている傾向にあります。肉類中心の食事が、生活習慣病につながる最大の原因だそうです。肉と魚をバランス良く食べることが大事とありました。

実際、私も魚より肉の方が好きで、よく食べます。今は、よくても十年後の私の体がどうなっているだろうと不安になりました。

今回、祖父に聞いたり、自分で調べていたりして感じたことは、健康を保つためには、運動とバランスの良い食事が大切だということとが分かりました。それが、小さなことでも継続することが大事なのです。祖父は、今六

十九歳ですが、わたしたちと一緒に走り回ったりしている元気な祖父です。私も、祖父を目標として、元気でありたいと、思います。