

「ほんの少しの意識で心も身体も健康に」

鹿児島県立錦江湾高等学校三年

はせやまけんしろう
櫛山堅志郎

毎朝、血圧を計る度に眉間にしわを寄せ、「うーん。」

と唸る父がいる。

父は食ることが好きだ。そんな父を見て、母は喜んで料理を作る。だから私達家族は恐ろしく大食漢だ。そこで一つ問題があった。父が会社で行われる健康診断で高血圧と診断された。それからというものは、間食や昼食を抜いたり、歩いたり、父なりに努力を重ねている。しかし、食することが好きな父は、「辛抱してる割には成果が出ねえなあ。」と肩を落としている姿を見て、父譲りの食欲旺盛な私は、どうにかならないものかと考えた。

まず、1日の塩分摂取量を調べてみた。厚生労働省の「日本人の食事摂取量基準2020版」によると、男性7・5g未満、女性6・5g未満とされている。日本高血圧学会では、1日6g未満、WHOでは1日5g未満とされている。一日の塩分量を実際に測ってみて、少なく感じた。だが、味噌やしょうゆ、ドレッシングやパンやおかしを作る際に入れられる塩分量は、自分の目で確かめることができないので、知らず知らずの内に相当な量を取っているのではないかと考えた。和食はヘルシーだと外国でも知られているが、しょうゆや味噌が使われている食べ物も多いので、日本人は塩分摂取量が高いのではないかと思う。

私は身近な食べ物の塩分相当量を少し意識して見るようになった。

ジュースやおかしやドレッシングなどの「栄養成分表示」に食塩相当量が表示されていることに気が付いた。そこで私は父に食事をとる際には、食塩相当量に注意してとることを伝えて、また一緒に食事をする時はできるだけ注意をうながすようにしている。すると、徐々に効果は見えはじめ、父の高血圧は少しずつ改善していった。食することが好きな父の顔もだんだん晴れていったように思う。母は野菜中心の食事を作るようになり、食材の切り方を工夫して満腹感が得られるようにしたり、塩分を控えて、薬味やだしなどで味に変化をつけたりしているらしい。父の体のことではあるが、家族全員で工夫したり、気をつけることで、父も取り組みやすいのではないかと思う。私も自分にできることで父に協力していきたい。そしてなにより、自分自身がもう少し、口にするものに気をつけ、より健康に過ごせるようにしていきたい。ほんの少しの意識がその人の心と身体の健康につながるのだと実感している。