

期には各地より集荷される都会よりも、むしろ農村で欠乏する現状である。そのために、熱量においても蛋白質、脂肪、カルシウム、ビタミンA、

## 農村の体力づくりは食生活改善から

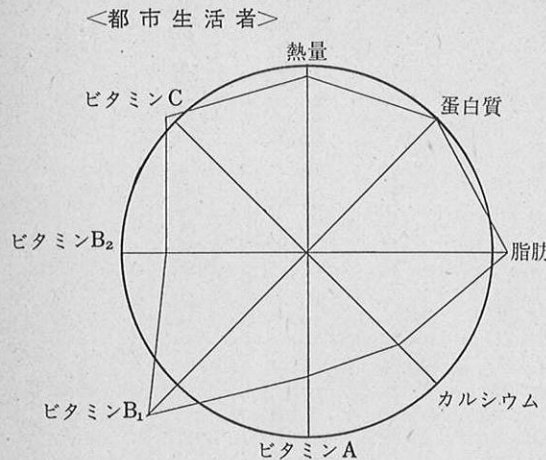
### 質的に劣る食生活

長生きしてその間健康で、しかも活発に労働できる、いわば労働寿命の長いことも、一般にいう体力の中含まれている。というより、この体力の方が家庭生活に直接結びついているだけに、むしろ人生の重要条件といえよう。

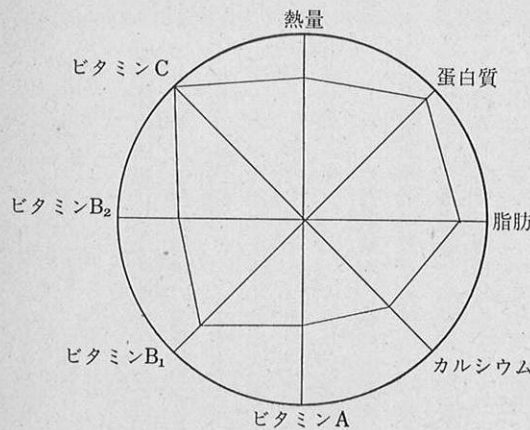
### 悪い栄養、早い老化

この労働寿命と密接な関係をもつものが、日常

第1図 1人1日当り栄養基準量を100とした場合の栄養摂取量との比率



<農山村生活者>



(注) 円は昭和45年を目標とした日本人の1人1日当り栄養基準量(100%)

B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>類も不足しているので、栄養失調症候有者は二〇・〇%にも及び、子供の発育はおくれ、また早老を招いている。

の食生活である。各栄養素が不足すると、それぞ

## 不可能でない寿命の延長

### 考え直したい米食偏重

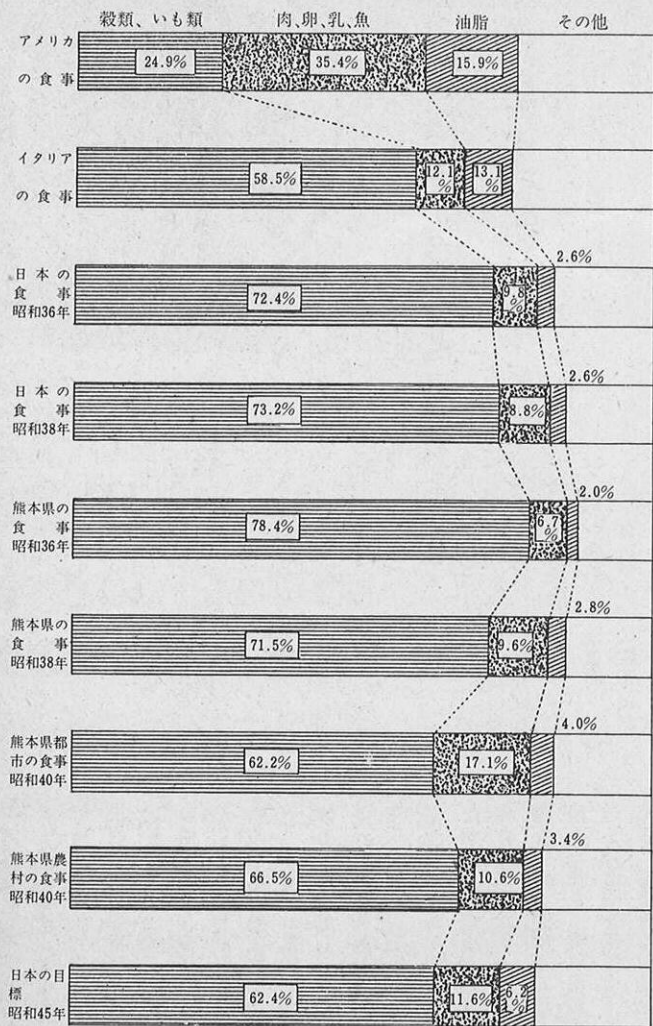
欧米諸国で死因の第一位を占める心臓病に対し

では、脂肪のとりすぎが最大の原因と考えられている。ところが、日本人は世界各国中もっとも脂肪摂取量の少ない国民であるにもかかわらず、これら動脈硬化性疾患による死因が第一位を占めるのはどうしたことだろう。

日本人の動脈硬化は一言にいえば、白米食偏重に由来している。ことに農山村などではその傾向が強く、米やいもからとるカロリーは全熱量の七〇〜八〇%近くに達している。その結果炭水化物以外の栄養素はすべて不足しているといっても過言ではない。すなわち栄養のバランスが非常に悪いのである。

そのため早老がおこるが、粗食と肉体労働の重なる農村で、その傾向が強い。農繁期には朝早くから夜暗くなるまで、十数時間も働き、消費カロリーは五、〇〇〇カロリーにも達する。ところが、その時の食生活は、多忙で、炊事時間がないため平常以上に簡単になってしまう。いちばん栄養の

第2図 1日の熱量を何から多くとっているか(%) (熱量の摂取構成)



必要なときにもっとも簡単な食事になるのである。そのため細胞を老化させ、農繁期ごとに年輪を加えることになる。年をとれば程度に差こそあれ動脈硬化をおこし、血圧も高くなるが、ただそれが早くおこるものと考えればよい。そのほかのもう一つの原因は余分にとった炭水化物は体内で脂肪に変わることである。この脂肪は牛や豚の脂肪によく似た性質をもつ動物性脂肪で、これが動脈硬化の原因となることが近年明らかになった。

は動物性脂肪だけで、植物性油にはその悪化作用のないこと、それどころか、米糠油、コーンオイル(とうもろこしの油)、サフラワイル(紅花油)、ひまわりの油などは、食べれば食べるほど動脈硬化を治療させることも近年判明した。以上の事実は、食生活の改善によって、動脈硬化の予防や治療が可能なることを物語る新しい研究成果であるが、今後とも他の成人病に対する栄養の効果が明らかにされるにちがいないし、ひいては寿命の延長となって、国民の健康の向上に貢献するであろう。

(保健予防課)

### ▲衛生メモから▼

#### 寄生虫の予防

人体に寄生する、いわゆる寄生虫は、蛔虫、十二指腸虫、ぎょう虫、肝臓ジストマ、住血吸虫など、たくさん種類があります。その中で、日本人にひろくまん延しているものは、蛔虫、十二指腸虫です。これらの寄生虫がいると、腹痛の原因になったり、顔色が青ざめ、やせたり、めまいや疲労がひどくなります。また、食欲がなくなることもあり、逆に、いくら食べても腹がすき、食欲が盛んなわりにふとらないこともあります。ときには、吐きそうになったり、胸やけがしたり、あるいは、壁土を好んで食べたり、爪をかむようになったりすることもあります。

最も恐ろしいのは、虫垂の中に入りこんで、虫垂炎をおこしたり、腸壁をやぶって腹膜炎をおこしたり、肝臓に入って膿瘍を作ったりして、生命の危険をもたらすことです。

そこで、これを予防するために、野菜や果物を調理するときには、念入りに洗うことが大切です。農村では、衣服、はきものについた畑土や埃を、部屋のなかに持ち込まないように注意することが必要でしょう。

また、二、三カ月に一度は、検便することが大切です。よく検便もせず、駆虫薬をむやみに飲むとかえって害をおよぼす場合もあり、どんな虫が寄生しているかよくたしかめてから薬を用います。

そして、駆虫薬をのんだら、必ずその効果をたしかめるため、検便をする必要があります。