



私の食育日記

食の大切さ

食を愛する私は、食べることは生きること、そんなふう
に思っています。わが子の小
さな体も毎日の食事で少しづ
つ大きくなっていると思うと
1回の食事も感慨深いもの
思えてきます。そんな思いも
あって、わが子にも食を大切
にする子になってほしいと
願っています。

しかし、最も食のえり好み
をするといわれ、いやいや期
でもある2歳の息子。これが
食べたい、これじゃないとい
う主張が激しくなってきました。
先日そんな流れから、お
かずをお皿ごと投げ飛ばされ
てしまいました。毎日必死で
料理をしている母親にとつて
とても悲しい瞬間です。投げ
ないで！と言っても本人は
いたずらの延長なのか笑って
います。そのとき、どのよう
にこの悲しさを伝えればよい
のか、とても悩みました。



「この野菜はね、農家の
方が一生懸命……」と話して
みても、2歳になりたての息
子には知らない単語が多過ぎ
ますし、「お魚にだつて命が
あつてね」という生命の教育
もさすがにまだ早い気がし
ます。そこで悩んだ揚げ句、
「今投げた野菜はね、パパ
が毎日お仕事に行つてくれ
ているおかげで食べられるん
だよ。このご飯のためにパパ
は遊びたいのを我慢してお仕
事に行っているんだよ」と言
つてみました。パパと遊ぶのが
大好きで、最近お仕事に行く
ということを理解してきた息
子には一番伝わるのではと
思つたからです。すると、ひ
たすら考えているような顔を
していました。そして次の食
事するとき、「パパお仕事行
っちゃったね。ご飯食べられる
ね。いただきます」と言いま
した。子どもながらに少しは
理解してくれたのではと、と
てもうれしい気持ちになりま
した。

食の大切さは、成長ととも
に食育を通していろいろな角
度から学んでいくものです。
今は、そのとき息子の心に響
く言葉を探して、毎日食べら
れていることが幸せなことだ
感謝すべきことであるという
ことを少しでも感じてくれれ
ばと思います。

健康百科

更年期障害との付き合い方

女性は50歳を挟んだ約10年
間を更年期といいます。更
年期にはいろいろな症状が出
ることがあります。これを更
年期障害といいます。

例えば、のぼせ、発汗、頭
痛、肩凝り、目まいなどは
人によつては、物忘れ、不眠
など、更年期とは結び付きに
くい症状を訴える人もいま
す。なぜこのような症状が起
るかという点、一つは、女性
ホルモンの変動・低下という
ことがあります。女性ホルモ
ンの一つであるエストロゲン
の分泌は思春期に高まり、40
歳を過ぎる頃から次第に低下
し、更年期の症状が現れてく
るのです。

もう一つは更年期になると、
女性を取り巻く心理・社会的
要因の変化が関係します。例
えば、子どもの独立とか、親
の介護をしなければならな
くなったとか、夫が定年退職し
、いつも家に居ることが多くな
るとかで、妻は今まで自由に
使ってきた時間と空間がなくな
つてしまふ。そういうこと
で煩わしく感じてしまふので
す。

つらいと感じるときは、更
年期外来か、更年期の診察を
専門とする婦人科を受診され
るとよいでしょう。診察では
問診が重要です。自覚症状や
ストレスの有無、人間関係や
生活環境の変化などについて
調べます。

さらに血液検査を行つて女
性ホルモンの値を調べます。
その結果によつて、ホルモン
補充療法といって、エストロ
ゲンを補充して症状を緩和し
ます。

ホルモン補充療法は、5年
以上継続すると副作用として
「乳がん」の発病リスクが高
まるといわれていますが、そ
れより短い使用期間ならば問
題はありません。

