

# 店頭から「こんにちは」

第4回

## 毎日を快適に過ごすために ファストフードから 手をかけて作った食事へ



宮川薬局(宮城県仙台市)代表  
薬学博士 薬剂師  
プロフィール / 1976(昭和51)年、東北  
薬科大学卒業。78(同53)年、同大学大学院修士課程修  
了。'87(同62)年、薬学博士学位。

みやがわとしじ  
宮川 季士 先生

地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。

ファストフードという言葉をも、よく耳にするようになり  
ました。調理しないで、すぐに食べられるから便利と、若  
者を中心に広まっています。  
ただし、大きな問題が――。

### まず尋ねることは 食生活

子どもが大学へ入学、1人暮  
らしを。

そこで、親御さんが「冷蔵庫、  
炊飯器、包丁、鍋、フライパン、  
布団を揃えてあげよう」と思っ  
たのは、今や昔の話。ベッドや  
エアコンが備えつけのアパート  
暮らしは、何も揃える必要がな  
いほどで、便利な時代となった  
ものです。

私どもの薬局の近くには女子  
大学があるので、学生たちが来  
てくれます。



手作りの食事を！

彼女たちの体調不良の原因を

見つけるためには、「食事をちゃ  
んと食べているか」と、まず聞  
くことに。ほとんどの学生が炊  
飯器を持っていないため、パン  
や麺類が主食、飲み物はペット  
ボトルの飲料か牛乳です。

低体温や便秘、肩こりの予防  
に、また将来、家庭を持つよう  
になったら家族の健康を保つた  
めにと、毎日の食事の重要性を  
お話しするようにしています。

### 飽食の時代の 栄養不足

先日、「20歳の息子の足が、  
しばしばつるのですが」と、お  
母さんから相談を受けました。

筋肉を使い過ぎて疲労物質が  
筋肉にたまったり、加齢で血流  
が悪くなって足がつったりする  
ことはよくあります。

そこで、「何か運動でもして  
いるのですか？」と尋ねました。  
その息子さんは、寒い地方で  
1人暮らしをしていて、自転車  
に乗って学校に通っていると  
か。そして、足の先のほうから、  
ググツと上のほうへ向かうよう  
につるとのこと。

そこまでお聞きして、ハッと  
思いました。これは食事が悪い  
のだと。

男子の1人暮らしなら、おそ  
らく、朝ご飯も食べずに、空腹  
は冷たい缶コーヒーなどでごま  
かし、夕食はよくてもコンビニ  
弁当。しかも、タイツもはずさ  
ずに冷たい風に当たれば、摂取カ  
ロリー不足の低血糖気味から、  
血の巡りが悪くなり、足がつる  
のも不思議ではありません。

お母さんに聞くと、やはりま  
ともな食事はとっていないよう  
でした。これはおクスリをお渡  
しする以前の話で、「生活習慣  
を正さないと、おクスリも効か  
ないでしょう」とお伝えを。

その時点では、決して栄養不  
足とはお話ししませんでした。  
「だったら、足りない栄養をサ  
プリメントで補いますから」と  
いわれそうだったからです。

そろそろ日本人の食生活をス  
ローフード、つまり手をかけて  
作った食事に戻す努力が必要な  
のではないのでしょうか。