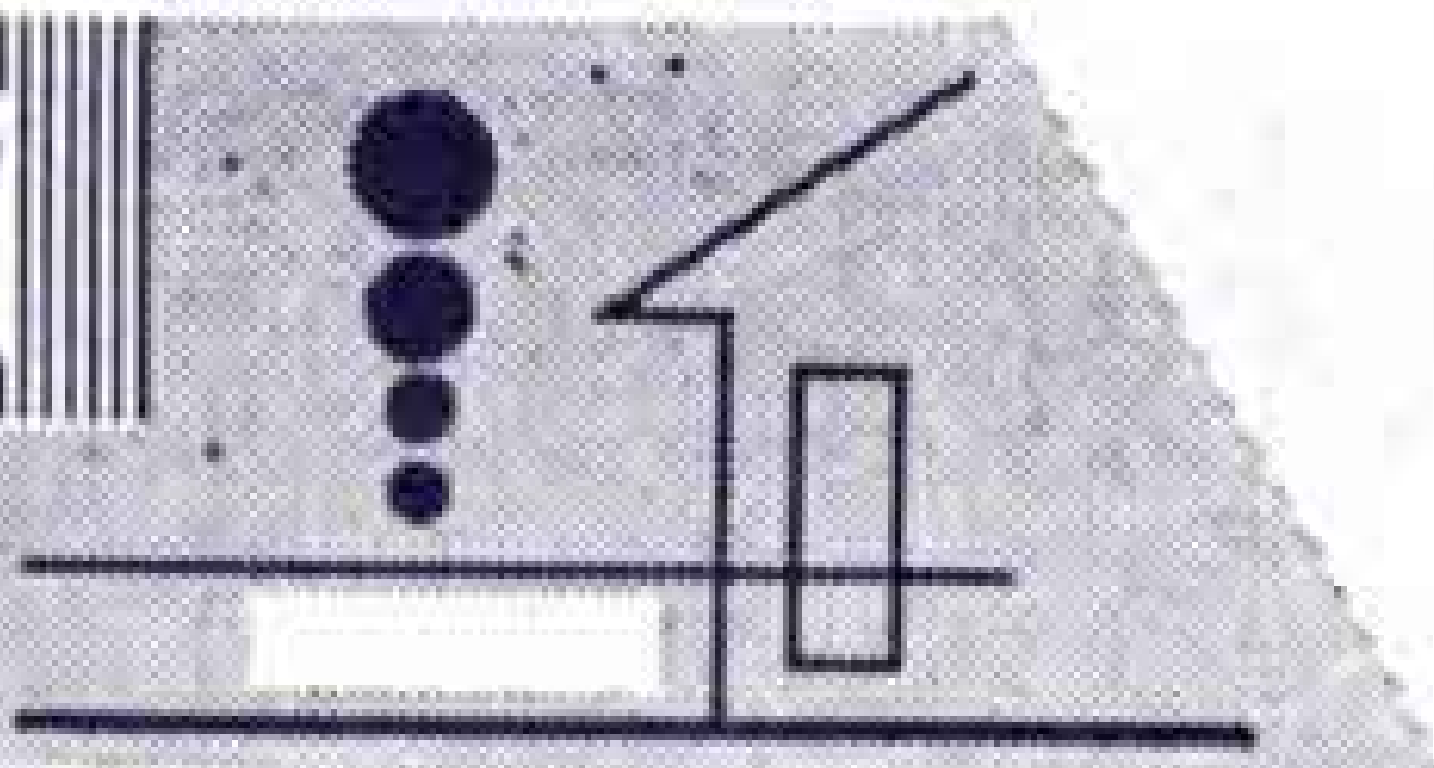


# 市政モニター提言



## 食品の検査をきびしく



すでに禁止されているはずの色素を使ったお菓子が、沼津で販売されていたとのニュースには大変ショックでした。

私達母親は、朝起きるとその日の献立に頭を痛めます。厚生省で有害食品について発表すれば、初めて世間に危険性がわかりますが、子どものお菓子などは全然見当もつかないのが現状です。

10円玉を握る子どもに、変な物は買わないように注意しても、親の方でさえどれが変で、どれが安全なのか判断しかねますから、何を買っても無理からぬこと

です。

沼津で見つかったお菓子も、たまたま消費生活センターの調べでわかったものの、この種のお菓子や食物はかくれて売られているのではないのでしょうか。

魚のPCBばかり恐れて、うっかり見落としがちな有害色素製品にも、保健所は今後おおいに目を向けてほしいものです。また、保健所の検査は、事前に相手方に知らせず、抜打ち的にやってくれる方がより効果が高いように思いま

す。お菓子など安心して子どもに与えられるよう一層の努力を望みます。

(小倉孝子・久沢東)

### 健康を考える

## 日常生活の一部にスポーツを

みなさんは、健康について考えたことがありますか。病気になってはじめて、健康のありがたさを感じる—多くの人がそうではないでしょうか。健康に恵まれている間は、それがあたりまえだと思い健康であることがどんなにすばらしいことかを忘れがちです。健康なからだがあればこそ精神的な余裕も生まれ、生活に対する意欲もわき、立派な仕事もできます。

さて、健康を保ち、より健康なからだづくりを進めるには、運動、栄養、休養のバランスが保たれなければなりません。

しかし、多くの人達に共通していえることは、運動量の減少が目立ち、バランスがくずれていることです。健康でありたいと願う私たちにとってはまさに赤信号です。

機械の発達による労働の分業化、自動車の普及などによる身体活動の減少が特に目立ってきています。機械がなかった時代の労働は、全身を駆使して田畑を耕し、重い荷物を運び生産活動に精を出していたわけですから、生活そのものが身体運動のくり返りで、体力づくりの場であったわけです。

また、子どもの世界に目を向けてみても、急激な社会環境の変化、交通事情の変化などによって遊び場を奪われ、家の中においやられています。更にテレビのとりこになっている子どもも増えていきます。やはり子どもたちも身体を動かすことが少くなり、運動不足になる傾向があります。

人間の身体は、動かさないとどんどん体力が低下し、やがては呼吸器系、循環器系、消化器系、更に精神面に悪い影響を及ぼします。学校体育、社会体育が重視され、生涯教育の必要性がさげばれてきたのも、このようなことからです。

いままでスポーツは、余暇を楽しむためという考え方が一般的でした。しかし健康の増進には体育、スポーツが最高の良薬です。暇のある人がやるものだなんて考えないで、日常生活の一部として取り入れてはいかがですか—。

※「健康を考える」を今回から3回にわたって掲載いたします。みなさんももう一度健康について考えてみてください。なお、健康についてみなさんのご意見がありましたら広報課までお寄せください



身体を動かすことによつて  
体力の低下を防止