

大学生協の「食と健康」

今回は「食生活相談」のベテランである飯田先生から、「生涯健康」（同志社大学）や「食をとりまく環境」（京都コンソーシアム）で講義いただいている内容について、インタビューさせていただくことになりました。学生諸君の食事や健康などについて、飯田先生が考え、感じていることをお聞きしたいと思います。これからの大学生協の目指す方向や参考になれば幸いです。

○名和 今日飯田さんに、食生活相談 30 年の経験をふまえて、実際に「生涯健康」であるとか、「寄付講座」とかでお話をさせていただいておりますが、その内容について名和がインタビューしております。それでは、よろしくお願ひします。

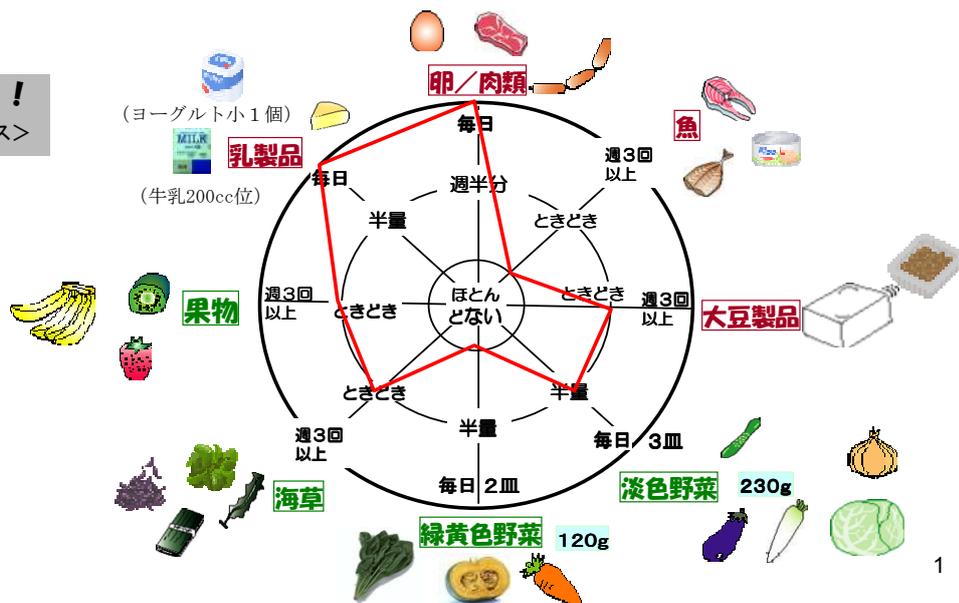
○飯田 よろしくお願ひします。

身長	cm	体重	Kg	BMI ()	→ 体重Kg ÷ 身長m ÷ 身長m で計算する	
通学方法 / (主に) / 片道		時間	分	平均起床時刻	頃	
サークル / 文化系 ・ スポーツ系 (週 回)				平均就寝時刻	頃	

BMI / 22 が理想的
 やせ 18.5 未満
 標準 18.5 ~ 25 未満
 肥満 25 ~ 30 未満
 高度肥満 30 以上

★円グラフの該当する項目を ———— で結びましょう。

食事チェック!
 < 食事バランス >

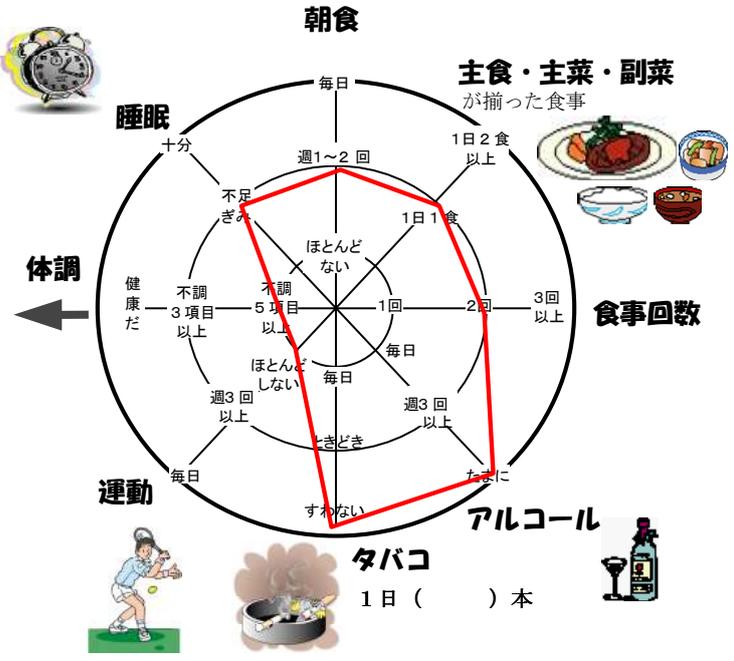


健康度チェック ＜生活習慣＞

体調のあてはまる項目に○を！

① 疲れやすい	10. 時々めまいがする
② やる気がない	11. 便秘しやすい
3. 目覚めが悪い	12. 下痢しやすい
4. 胃痛	13. 食欲がない
5. 寝付きが悪い	14. アレルギーがある
6. イライラする ()	15. 現在治療中 ()
⑦ 風邪ひきやすい	16. その他 ()
8. 肩がこる ()	
9. 頭痛 ()	

女子のみ：生理はありますか？
はい 不規則 3ヶ月以上ない



○名和 飯田さんが実際の授業でお使いになっている食事チェック、あるいは健康度チェックの仕方ですが、これはどういうふうにしてお使いになるようになったのか、一言紹介していただいたらありがたいと思います。

○飯田 食事というのは、今食べた一食がすべてではなくて、1日3回の連続が大事なんです。だから、今日何を食べたとか、今、何を食べただけではなくて、どのような食事をとってきたかということが大事なので、覚えている範囲、1週間か10日程度さかのぼって、乳製品を食べていたり飲んでいたりしているかとか、肉類はどうだとか、野菜の量はどうかとかというのを総括的にセルフチェックをしてもらうというのが目的です。

○名和 その際に、例えば外周が10点、内の輪が5点ということになっておりますが、

点数は10点、5点程度ということでよろしいのでしょうか。

○飯田 それは、あくまでもざっぱくな指標になっているんですが、毎日全部の食品が揃った食事をとればいいんですが、実際はそうはいきません。特に毎日シッカリ食べてほしい食材だとか、週に何回かでもまあ大丈夫な食材だとかという様に、学生の実態から見て、必要な項目をきいています。毎日食べてほしい項目は毎日で聞いていますし、2、3日に1回は食べてほしい項目なら、2、3日に1回食べていたら、それで10点ということになっています。

だから、その子が嫌いなメニューや、自炊など環境も含め食べにくい魚メニューなどを一生懸命食べる心がけをしていたら、話を聞きながらその内容をチェックするようにはしています。

○名和 なるほど。「自己採点をしてみよう」の中で減点項目というのがありまして、就寝時間が深夜1時より遅いとマイナス5点。朝食の内容で、おかずがないとマイナス5点。運動しないとマイナス5点というふうになっておりますが、このへんについては。

○飯田 「朝ごはんを食べましたか」という項目については、「朝ごはんは食べた」と言っても、それがケーキや、チョコが3個であっても、本人にとっては朝ごはんを食べたということになりますし、白いご飯にふりかけだけとか、パンだけという子もいます。今の朝ごはんは非常に軽く考えられがちです。朝は、「とりあえず何か口に入れたらいいか」みたいな感覚があるので、そういうのに警鐘を鳴らすために、「おかずのない朝ごはん」というのがチェックの項目になっています。それで、非常にバランスの悪い食事の場合は、「これではだめなのよ」という意味で、朝ごはんの減点が入っています。

夕食はこういった食事はあまりとらなかったのですが、最近はそうでもなくて、夕食抜き

も急増していますし、単品メニューの夕食も、菓子パンで済ませる夕食も増えてきています。朝食も夕食もこういった食事で済ませることが習慣づく事が問題です。1日のスタートの食事は特に大切です。

運動も、今の日本は非常に便利になってしまって、通学でも、ほとんど階段すら上ったり下りたりしない学生さんが非常に多くて、大学の構内もエスカレーターが付いていたりとどんどん便利になっていきますので、体を動かすことがないので、チェック項目になっています。

就寝時間は、それこそ24時間の社会になってきましたので、「べつに自分は何時に寝てもいいんじゃないか」ということと、体の中のリズムは違うんだよということの警鐘を鳴らす意味で、これもマイナス項目というのを入れています。

○名和 今、お話を聞いた部分は、あとで詳しくお伺いすることになるかと思いますが、朝食の内容で、おかずが少ないということで、例えば今、チョコレートを3個食べたとか、ケーキを食べたのが朝ごはんだと思っている学生が多いということですが、そういう学生さんにとって、朝ごはんがこういうものであるというイメージが、どんどん薄れてきているということなんではないでしょうか。

○飯田 朝ごはんを食べなきゃいけない、食べたほうが良いということは、今の学生さんはよく知っていると思いますね。それは、厚労省のや企業やメディアの情報でも「朝ごはん食べよう」という提案がすごくされているので、ただ「朝ごはんを食べよう」だけで、じゃあどんな朝ごはんが良いのかというと、その中の提案というのが学生に合ったものが少ないんですよね。

○名和 意外と厳しいなと思うのは、たばこのマイナス点ですね。喫煙で、毎日 20 本以上がマイナス 20 点、9 本以内がマイナス 10 点、毎日喫煙するのがマイナス 5 点ですか。たばこの本数はわりとシビアな減点が出ておりまして、このへんを説明いただけただけならありがたいですね。

○飯田 それは、学生さんにおまけをあげるという意味でなんですが、たばこを吸ってしまったら、1 本であろうと、リスクは非常に強いものなので、本数に関係なく吸っていればバツというのが本当だと思うんです。でも、それでは学生さんにとっては逃げ場がないんで、5 本ぐらいやったらすぐやめられるじゃない？とか、そのへんはあとのアドバイスで誘導しやすくなりますので、そういう点数をつけるようにしています。

○名和 そのあと、例えば学生さんが食べる際に、何をどれだけ食べたらよいのかというのがわからない人が、最近、二極化しているという話もございしますが、そのところについて説明していただけたらありがたいのですが・・。

○飯田 自分が食べるものが、ぜんぜんわからない学生さんが多いですね。知っている人はたくさん情報は持っていますが、なかなかうまく情報を使いきれていないです。

昔、栄養学など知らない時代は、ごはんは必ず食べる。それも大きなお茶碗に一膳食べて、メインのおかずとサブのおかず（もしくは汁）というのは、ごく普通にみんな選んでいたのですが、今の学生さんは、「朝 1 回ごはん（ライス）を食べたら、もういらないんだ」とか、「お昼 1 回、エンジンが少し入っていたら、もう緑の野菜は食べた」とかというような、量と質というバランスがすごく取れなくなっています。昔はかさで、お茶碗一膳とか、これぐらいのお皿にひと盛りといった量で食べた、食べないという判断もできていたんで

すが、今は口に入ればそれでいいみたいなのところもありますし、お腹がへらなければ食べなくても、今こうして生きているんだから、生きていけるみたいな考え方も多くありますし、量どころかというところがあります。

逆にダイエットの場合は、極端なダイエットをしていて、あれは食べたらだめ、これも食べたら太る。特にご飯はそうですね、カタキのように思われていて、野菜と海草ぐらいしか食べていない。それもまた極端な考え方です。でも大好きなお菓子やジュースはなかなか減らさないんですね。

あとはお腹が膨れるものしか食べないという学生さんは、野菜なんか食べても意味がないと思っていて、麺類とか丼・甘い菓子パンとか炭水化物系の食事しか食べていないので、すごく偏っています。なかなかバランスよく食べる事ができている学生さんは少ないです。

○名和 なるほど。例えば、そういうふうに学生さんが偏った食事をするようになった原因というのは、例えば以前は中学校で家庭科であるとか、さまざまな教科があって、そこで基本的なことを学ぶ機会がわりとあったと思うのですが、最近の学生さんは、ある程度聴いてはいると思うんですが、基本的なことを勉強してないという傾向が見受けられるんじゃないかな。

○飯田 今の学生さんは、小学校のときから食べ方の教育を受けてきた学生さんです。小学校で栄養教諭が専属にいたところもあるし、それなりの食べ方は学校では教わってきたし、そんなに、比較的、今が少ないというわけではないと思いますね。

ただ、お母さんとかお婆ちゃんとか、家庭の中の大人が、食べ方に対して指導というか、「こうしたほうがいいよ」、「これもたべなさい」というようなことを言ってこなかったんじゃないかなと。

○名和 なるほど。

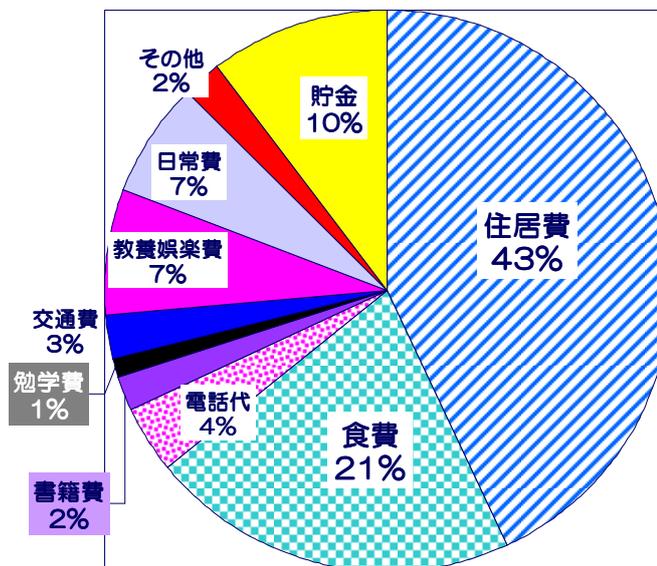
○飯田 だから、好きなもの（メニュー）を食べさせる、残しても何も言わない。さらには1人前ずつ盛らず、大皿盛りで各自が好きな量だけ取って、食べたいメニューはたくさん取るし、食べないメニューは手もつけないというような食べ方をさせてきたんじゃないかなというのが、ちょっと心配しているところです。大皿盛ではどれだけ食べたか、食べていないかの確認が出来ませんから。

○名和 なるほど。学校教育の問題というよりも、それぞれの家庭の中において、大人が、子どもが食べやすいように、あるいはおとなしく食べてくれるようなものを提供する傾向が強くて、やや悪く言ったら、大人が子どもにおもねっているような、あるいは子どもの将来をもうちょっと考えたような食事についてのお話が、家庭の中でなかなかできてないということなのですね。

下宿生の生活費の内訳

08年 学生生活実態調査より

住居費	53,180円	43.0%
食費	25,930円	21.0%
電話代	4,890円	4.0%
書籍費	2,270円	1.8%
勉学費	1,480円	1.2%
交通費	3,160円	2.6%
教養娯楽費	8,770円	7.1%
日常費	8,160円	6.6%
その他	3,040円	2.4%
貯金	1,260円	10.2%
合計	123,560円	
	07年比¥▲3000.-	



8

○名和 その次に、下宿生の生活費の内訳なんかを見たら、非常におもしろいんですが、最近、学生さんの生活費の中で、住居費の占める割合というのがますます高くなってきて、もう40パーセントを超えている。それに反して、食費がどんどん少なくなってきているというのは、非常に危険な状態ではないかなと思います。

日本の社会は、住居費をどんどん上げて、食費は減らすというふうな選択に学生さんを追い込んでいるということを、情報として社会に発信しなければならないし、これは将来の学生さんの健康にかかわることにもなると思います。この事情について話していただけますか。

○飯田 いちばん初めに下宿を決めるときは、大学に入るときですが、本人の希望もありますが、ご家族の方の指示というか、お金を出していただくのはお母さんとかお父さんです。そこらへんの合意が非常に大きいと思うんですね。

学生さんの希望としては、今まで自分が自宅にいた生活レベルをそのまま下宿先でもキ

ープしたい、生活のクオリティーを下げたくないのに、マンションのトイレとお風呂が昔はユニットになっていたんですが、今は別々にあったりとか、洗面台までが独立していたりとか、ロフトが付いていたりとか、非常にある意味ぜいたくというんでしょうか、普段、生活しているレベルがそのままスライドした下宿先になっていると思いますね。

○名和 なるほど。これなんかも、ずうっと今までの長い年月の中で見ておりましたら、住居費がぐんと伸びてきて、それに反比例して食費が減っていくということで、こういうグラフを見ておりましたら、学生さんのマンションの値段が、すでに上限に来ているのかなという気がいたしますね。

○飯田 そうですね。今、お部屋の広さが8畳ぐらいが平均ですよ。ですから、すごく広いお部屋で、1人ゆっくり生活するという形ですね。

○名和 なるほど。食費は減らしてもいいが、生活空間は確保したいという傾向が強いということかもしれませんね。

○飯田 はい、そう思います。

見えるお金・見えないお金

お金を使う優先順位

- **「お金がかかるから食べない」**
 - お腹のふくれるもの以外はお金もったいない。(野菜でお腹は膨れない)
 - 肉類、野菜、果物などが高くて買えない(買わない)
- **簡単、便利、ラクチンが好き。**
 - 昼食も夕食も、おにぎりやパンとお茶という食事の繰り返し。
 - ビタミン剤や野菜ジュースで補給。
- **欠食。1日1食(朝・夕食抜き)**
「食べるのを忘れる」「めんどくさい」 →低栄養。(空腹に慣れてきた)
- **深夜のバイト。**
 - 余った弁当をいつも「ため食い」。
- **ダイエットは、ラクチンに痩せたい。→リバウンド。痩せずにやつれる**
 - 肥満でもないのにやせたい願望。
 - 身体を動かさず食事量だけを減らして。
 - 栄養不足はサプリメントでカバー。
- **栄養価は考えない。**
 - 牛乳は1リットル180円、でも、水は2リットルで100円 安い!

○名和 そのあと、「見えるお金、見えないお金」、「食べてるつもり、食事の意識と行動にずれ」という部分がありますが、いかにも飯田さんの工夫がある表現の仕方と思うんですが。例えば具体的に、今まで食生活相談に来られて、こういう学生さんがいた、ああいう学生さんがいたということの中で、こういうふうな授業をしておりますよということ、もしかかわりがあれば話していただけますか。

○飯田 今年の春なんですが、京都教育大の食生活相談のときに、「ぼくはお金がないんです」という学生がいて、ひらすら食費を節約していたんですね。でも、幸いその学生はおうちではちゃんと食べ方を教えられていたので、メニューの選び方も上手ですし、自炊も彼なりに頑張っていたんですが、なにせ食費をけずるもので。Mライスは高いからSライスに、おかずもMサイズは高いからSサイズの小盛のおかずにしてと、みんな小ポ

ーションで。そうすると栄養バランスは良くても量が少なすぎて、入学して3か月で5Kgも、非常にきれいなダイエットをしてしまったとか、8Kg体重を減らしたとかという学生さんもいるんです。食べ方を教えられていないと極端な考え方は、お金がないから食事を抜く「食事抜きが一番経済的だ」と言う学生もいます。

食材価格は、今は安いものが手に入るようになったと思います。10~15年前と比べると、メニュー価格は、安くなっているんです。市場（しじょう）の価格もそうですね。昔のように、本当にお金がないというのとは違うのです。4年間の健康を考えると、おせっかいですが時には引越しを提案する場合もあります。

○名和 その学生さんは、例えば量が少なすぎて、上手にダイエットができたというお話だったんですが、それは食生活を相談する上においては、飯田さんは問題ありということになるわけですか。

○飯田 そうです、非常にやせすぎてしまったと。

○名和 そういう意味ですか。

○飯田 はい。だから、過体重の男の子が、そういうふうな食べ方をしてくれるといいんですが、必要のない子がそういうふうになってしまって、「今度、夏休みでおうちに帰ったら、しっかりごはんを食べて、もうちょっと体重を戻して帰ってこないと秋はだめよ」という話をしたんですけれどもね。食費の確保を考えてほしいですね。

○名和 なるほど。

○飯田 あと、調理の方法がぜんぜんわからない（知らない）んですね。野菜を買っても

冷蔵庫で腐らせてしまい、野菜はもったいないからと買わない。目玉焼きに卵1パック買って、残りの卵をどうして食べたらいいかわからないんです。消費期限が来てしまったので捨てちゃって、もったいないからみたいな。卵の期限は生で食べる期限なんですけど、食材も上手に使えないというところも非常に困難な高い壁です。「ゆで卵にすればいいんじゃないの」と言ったんですが、そのゆで卵に発想がいかなくて、あとは消費期限とか賞味期限という言葉もぜんぜん知らないのでみんな捨てるというところもあります。

あとは、コンビニや百元ショップに行くと、安いお水をたくさん売っていますね。2リットルの水が100円ですが、牛乳だったら1リットルで160円、かさだけで比べると牛乳は高いじゃないですか。半分の量で160円かかるんです。水は、倍入っていて100円ですむみたいな、中の栄養価というのをぜんぜん考えないというのもありますね。今までこんなこと考えたこともなかった18年間だったのでしょう。

○名和 なるほど。逆に考えたら貧しいですよ。卵の使い方一つ、目玉焼きぐらいしか思いつかないというふうな。寄付講座で講演していただいていますけど、高橋さんの卵の話は、1日に2個、3個食べてもいいし、「卵ほど栄養価の高いものはないので、どんどん食べてください」と薦めています。この前、園遊会に出られた森光子さんなんて、1日に4つ食べているというお話もございましたし、そのへんの情報不足かもしれませんね。実際、飯田さんのお話のなかで、「見えるお金、見えないお金」っておもしろいですね。学生さんに非常にわかりやすい書き方だと思います。

○飯田 そうでしょうか。とりあえず、目の前のものと金額だけを。だから、栄養価のこととかはぜんぜん考えず、食べたものが体の中でどういう働きをするかというのを考えたことがないと思うんですね。

カップ麺の特徴

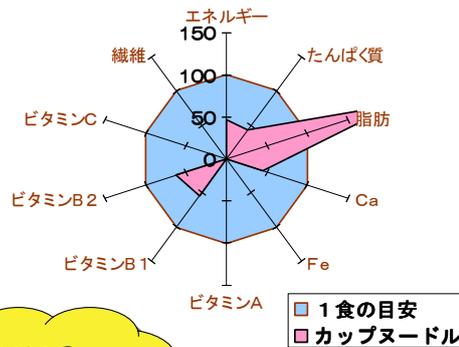
食材を知る



カップ麺の栄養価

1食に必要な栄養量の目安に対し

- **半分だけ満たしている**
エネルギー、タンパク質、カルシウム、ビタミンB1、B2
- **ゼロ**
ビタミンA、C、鉄、カルシウム、食物繊維
- **多すぎるもの**
脂肪



食べない方がいい？
どうすれば
いいかな？

11

○名和 結局、具体的にカップ麺一つ出して、「カップ麺の栄養価は、全体の中ではこんなもんだ。食べるのが悪いことではなくて、それにプラスアルファしたら、こう変わりますよ」という説明は、目に見えておもしろいですね。

○飯田 忙しい学生さんと話をするときに、そういう話をするんですが、「時間がなくて、食べる暇がないから」とか、「おうちに帰ってきたのが遅くてしんどくて、とりあえずカップ麺でもいいかと思って食べちゃう」と。食事（食品）から栄養をとるのが基本ですが、それはそれで、全然食べないよりはうんと良いと思うし、「機能性食品だって、食べないよりはいいから食べなさい」と言うんです。カップ麺ばかり食べ続ける事がよくないのですが、カップ麺はカラダに良くないと思っている学生がいます。ゼロよりは身体に入ったほうがエネルギーも、一部でも栄養も入ってきますし。だから、食べたほうがいいと言うんです。カップ麺だったら、お湯を入れて3分待つわけで、待っているあいだに、何か野

菜があれば電子レンジで「チン」ってすれば、野菜でも芋でもキノコでも加熱できるから、それをカップ麺に入れて一緒に食べたらいいわよという提案です。食物繊維やビタミン・ミネラルも多少はカバーできます。塩分の取りすぎも押さえられるので。明日忙しいとか、今週は何曜と何曜が忙しくて食事抜きになる日だとか、結構、お昼休みもクラブやサークルなどで忙しくつぶれてしまう学生がよくいるんですよ。お昼ごはんが食べられない事がわかってるんだから、朝、来るときにコンビニでも寄って何か買ってきたらと。授業と授業の間におにぎりや乳製品などを食べるように、帰宅後にプチトマトやみかんやバナナなどを食べてフォローするようにアドバイスしています。1回の食事を分けて食事回数を増やす提案です。

○名和 なるほど。そのへんのところは、忙しい学生さんとか、もうちょっと先が思いつかない学生さんにとっては、適切なアドバイスになるかもしれませんね。その次に移らせていただきますと、例えば飯田さんの授業の中では、健康ということで三つぐらいの問題、栄養とか食べること、それから運動すること、それからストレス解消や休養ということになるのでしょうか。

○飯田 はい。

○名和 運動の部分にもお話が及ぶわけですが、先ほどおっしゃったように、あまりにも日本の社会が便利すぎて、若い人が体を動かすチャンスがないということ。これは困った問題ですね。

○飯田 今までは食事面だけの相談だったんです。だけど、いろんな話をしていくうちに、生協の共済とのからみもあるんですが、それだけではちゃんとしたアドバイスができないというのがあって、体組成などを測るようにはなってきたんです。以前、新しい体組成計

を購入したときに、筋肉量が出るということがわかりまして、筋肉スコアを測ってみると非常に少ないんですね。

それで筋肉スコアの非常に少ない子と、非常に疲れやすい子を照らし合わせてみると、結構一致するんですね。

○名和 なるほど。

○飯田 だから、体ができていない、筋肉量が少ないから非常に疲れやすいというようなところも、実は話していくうちにそういう事例がいっぱいあったんですね。授業が終わっておうちへ帰ったら、一服しないと疲れて晩ごはんも食べられないんです。だから夕方に、お昼寝をするんですって。お母さんが「ごはんだよ」と言ってくれるまで寝てるって言うんですね。男女とも身体が冷える学生さんが多くなってきています。

○名和 学生さんじゃなくて、年寄りみたいな話ですね。

○飯田 そうです、そうです。小さいときから運動をしてなくて、今の子どもたちはゲームで育ってきた子どもたちが多くて、小さいときから外で走り回ったりボール遊びなどをあまりしてない学生さんが多いんですね。

○名和 なるほど。

○飯田 特に、見た目はスリムでスラッときれいで格好いいんですが、実はそういう子だったりして。

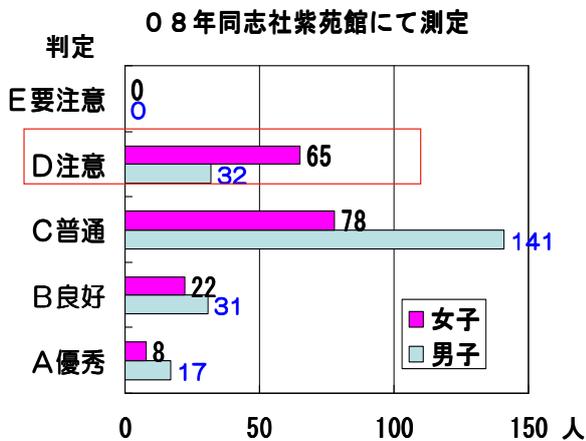
○名和 見かけはいいけど、中はボロボロといった感じでしょうか。そういうふうなことで、例えば骨強度とか骨密度の測定で、A・B・C・Dと四つぐらいのランクがありまして、Eもあるんですが、A・Bはわりと強いほうなんだけれども、実際に学生さんの相当数がCとDで、DというのはEの危機的状況にちょっと近づいている学生さんですよ。そういう学生さんが、特に女子学生の中でもものすごく、女子に限らず男子学生も多いのでびっくりしますが、そのへんのところは、印象で結構ですからお話いただけますか。

骨強度測定

運動不足！
筋肉量が少ないと
骨も危ない？かも★

★骨の働き★

身体を支える
脳や内臓を保護
カルシウムを貯蔵
筋肉を動かす
血液をつくる



骨の新陳代謝

体の中ではたえず古い骨は壊され(骨吸収)、新しい骨が作られている(骨形成)。成人の骨が全部生まれ変わる周期は約3年間といわれています。骨の新陳代謝のバランスがくずれ、骨吸収が進み、骨形成が追いつかなくなると、骨がスカスカになり骨はもろく、骨折しやすくなる。

骨や血液を作る。
材料はどこから？

血液は、骨髄で作られる。
血液の寿命は120日
毎日1/120の血液が造られる。
(白血球、赤血球、血小板)

14

○飯田 「ちょっと注意したほうがいいよ」という子の多さに驚いてしまったというのが現実ですね。やっぱり女の子は、強度の低い判定が非常に多いですね。やっぱりスリムな人が多いです。やや過体重気味でもしっかりした学生はぜんぜん大丈夫です。とってもいい結果が出ています。

あと、スポーツをやっているのに、食事がおざなりになっている学生さんは、体組成のデータ、筋肉スコアも、「これでスポーツをやってるの」というような数字ですし、骨強度もというようなデータが出てきますね。

○名和　　ぼくも最近思うのですが、日本の女の子に特に言えることなのか、あるいは世界中共通なのかもしれませんが、女の子はスリムでないといけないということで、きちっと食べてない、あるいはきちっと筋肉をつくってないということですね。それができてなければ、将来非常に怖いですね。女性というのは結婚して、妊娠して、子どもをつくるんだというのが、女性のすごく大きな、また大切な役割だと思っているのですが・・・。母親になった時にこういう問題は当然、影響してくるでしょうね。

男子だって同じことなのですが、逆に言ったら、あまりにも楽をしすぎて、体を動かしてなくて。具体的な事例で言いますと、『子どもたちのライフハザード』という本がありまして、今の子どもは睡眠時間が足りないものだから、朝ちゃんと起きてないし、体温だって非常に低かったり高かったり、異常な傾向を示していると・・・。同時に、外で遊ばないで、家でテレビを見たり、テレビゲームをしていたり、携帯電話ばかりで話をしていたりというふうな非常に恐るべき実態みたいなことを、紹介していましたが、今の学生さんも、そういうふうにして育った人たちが多いので、将来大きな問題になるかもしれません。

○飯田　　そうですね。お母さんになるときのたいへんさというのは、私もそうでしたが、実は想像する以上のたいへんさがありました。睡眠時間もなくなりますし、自分の食事よりも子どもの世話のほうが優先してやんなきゃみたいなのがありますし、自分のことは2番目にとか3番目というふうになってきたときに、耐えられないんじゃないかなあというふうには思いますね。

また、そのあと閉経してからホルモンのバランスが変わったときに、さらに大きく影響が出てくるんじゃないかなと思いますね。今の私たちよりも、もっと影響が大きくて、更

年期障害が強く出る人が多くなるんじゃないかなと。

名和 話題が重要な処になりましたが、そろそろ時間になりました。今日は、飯田先生から興味深いお話が聞けて幸いでした。ありがとうございました。食生活相談のベテランから学生諸君の健康について、やや危機的な状況にあることを聞かせていただきました。このような状況をふまえて、大学生協は何ができるか、何をしなければいけないか、関係者の方たちと腰をすえて取り組んでいきたいと考えています。