

日	々	の	
暮	ら	し	に

香川芳子

女子栄養大学学長

東日本大震災から1年が経ちました。復興には長い年月を要し、いまだに仮設住宅での生活を強いられているかたも多数おられます。人の健康は日々の食事によって支えられます。簡便な即席食品は一時であり、長期間の食生活を支えることはできません。食材や熱源、人手の制約があっても、一人一人の体調を気づかった栄養バランスのととのった食事を提供し続けなければなりません。

自分だけにとどめておくのではなく、広く役立たせてください。震災の経験を教訓として勉強会などを重ね、非常時であっても、人々の健康を維持できるように食生活をサポートするにはどうしたらよいか——具体的な食の実践方法として準備してほしいのです。

食生活は毎日のことですから後まわしにはできません。温かくおいしい食事は、人々に生きる勇気をもたらしめます。「ああ幸せ」と思えるような食事によって、人々は気持ちを立て直し、明日に向かう大きな力を蓄えていくのです。

「食」の専門家は
人々の食生活を支える
力になってください

