

途上国の都市部に暮らす貧困層は、安全な飲料水や新鮮な果物を手に入れることが難しく、その結果として安価な清涼飲料水や加工食品に頼らざるを得ない状況に置かれている。背景には、多国籍企業が経済特区で税の優遇を受けながら甘味料を大量に生産し、それを基にした飲料を非常に低い価格で販売していることがある。

また、強力な広告や広い販売網によって、人々は味が濃く手軽に入手できる食品を選びやすくなり、過剰な糖分や脂肪を摂取しやすい環境が作られている。このように、途上国の肥満は個人の意思だけでは解決できない社会的な構造の中で生み出されている問題だといえる。

一方、日本では安全な水道水をいつでも利用でき、野菜や果物も比較的手に入りやすい。しかし、私たちの身の回りにはコンビニやスーパーの数多くの商品、さらに印象に残る広告があふれており、必ずしも健康的な選択をしやすいつとは限らない。忙しく時間のない時には、甘い飲み物や加工食品のような手軽なものに頼りがちであり、便利な社会だからこそ不健康な食生活に偏る危険も存在している。日本の肥満には、こうした生活環境の豊かさが生む問題も深く関わっていると感じる。

肥満を防ぐために私たちが心がけるべきことは、日々の小さな行動を丁寧に積み重ねることである。例えば、甘い飲み物ではなく水やお茶を選ぶこと、バランスの良い食事を心がけること、必要以上に食品を買い過ぎないことなどが挙げられる。これらの行動は自分の健康を守るだけでなく、食品ロスの削減や環境への負担の軽減にもつながる。さらに、途上国の問題を自分とは無関係だと考えず、私たち自身の食生活も社会の仕組みや企業の戦略に影響されていることを理解することが大切である。

このように意識を高め、より良い選択を積み重ねる姿勢こそが、世界中で広がる肥満の課題に向き合うための第一歩になると考える。