

令和7年12月

人権一口講座



「健康維持における食事の重要性」

「医食同源」という言葉は、日々の食事が病気の予防や健康維持に深く関わっているという考え方を表しています。これは、食べ物が私たちの体を作り、心身の健康を支える基盤であるという認識に基づいています。食事をおろそかにすることは、体調不良や病気の原因となり、健康に生きる権利を脅かすことにもつながります。

この言葉は日本で生まれた造語で、中国の「薬食同源」という思想を紹介する際、「薬」を

「医」に置き換えて広まったものです。食と医療の源は同じであり、日々の食事によって

病気を未然に防ぐという「未病」の考え方にも通じています。

現代社会では、加工食品の増加や食生活の変化により、栄養バランスが崩れやすくなっています。こうした中で

「医食同源」の思想は、健康的な食生活を通じて、自分の体と向き合い、自分らしく、元気に暮らすためのヒントになります。

昭和四十年代の日本では、公害や薬害の問題を背景に、食と健康への関心が高まりました。これは、安心して食べる権利や、健康に生きる権利といった基本的人権への意識の高まりとも重なります。

熊本には新鮮な食材が豊富にあります。豊かな自然の恵みを生かした食生活を心がけるとともに、安心して暮らせる自然を守り、毎日の健康を維持していきたいものですね。

