

PARTNER

PARTNER

2009.10.1 発行

No. 31

主な内容

- 長い人生、パートナーとどう生きるか？
- 男女共同参画社会って…？
- 女性相談室のご案内
- ちょっと変!?

発行 はだの市民が創る男女共同社会推進会議

事務局 秦野市役所くらし安心部市民自治振興課市民活動支援班
秦野市桜町 1-3-2 TEL.0463-82-5118 FAX.0463-82-6793

E-mail siminjiti@city.hadano.kanagawa.jp



佐藤氏は、2度目の二人暮らしで最も重要なことは、健康状態の自立、愛より健康が重要と説く。

定年後の生活を考えるとき、多くの人が、夫婦がともに健康であることを前提としているだろう。

そこで、二度目の二人暮らしには、愛よりお互いの健康が重要であり、健康のために「食（食生活・食習慣）の自立」が必要になってくる。

食習慣が乱れると様々な病気に襲われることとなる。女性は自分でその乱れを修正できるが、男性は自分の健康管理に、関し、極めて弱いと言われているため、佐藤氏は、食の自立の必要性を発信し続けている。

佐藤氏が唱える食の自立とは、一人であるときの食事は、自分でやりましょうということであり、驚くことに、これが夫婦の間にも良い効果をもたらすことになる。

健康の源は食生活

長い人生、パートナーとどう生きるか？

男女共同参画社会基本法の制定から10年が経ち、がむしゃらに走り続け、ようやく仕事や子育てを終えた世代の多くが、新婚時代以来の2度目の二人暮らしを迎えている。

これからの少子・高齢社会をパートナーとともに仲良く過ごすにはどうしたらよいか、“愛とメタボ”をキーワードに考えてみた。

2度目の二人暮らしを語るときに、なぜキーワードが“愛とメタボ”なのか。その答えは、男女共同社会フォーラム2009の講師で、食生活ジャーナリスト代表幹事の佐藤達夫氏の話の中にある。

- ✓ **食事管理のポイント**
- ①肉、魚、野菜などの食べ物の種類をバランスよくとる。
 - ②食事の量を適量とする。
(参考) 毎日同じ条件で体重を量ることで、食事の量が適切であるかの目安となる。
- ✓ **健康管理の基本**
〜体重管理の三原則〜
- ①肥満は脂肪の蓄積である。
 - ②体重管理の基本は、摂取カロリーと消費カロリーのバランスである。
 - ③健康のためのダイエットは、一生続くものである。

家事への不満が生じる原因

家事に不平等感と義務感を感じたとき、多くの人が不満を口にします。

男性が食の自立を果たすと、妻は夫の食事の心配をすることなく外出することができ、わずかな時間でも家事という義務から解放されることになる。

そして、妻に自由な時間が増えることで、理解ある夫として妻から感謝されるようになる。

この相乗効果が愛とメタボの不思議な関係である。



これからどう生きる？

愛より健康が重要と言ってきたが、パートナーとの生活には、やはり愛(思いやり)も大切である。心を健康に保つには、大きすぎず、小さすぎず、いつも変わらぬやさやかな愛が必要であり、心が健康でないと、「バランスよく、適量に食べる」という健康管理の基本も保つことができない。

パートナーとは、夫婦はもちろんだが、地域社会を含めた、生きていく上での仲間を意味する。いつまでも夫婦一緒にいられることが理想かもしれないが、そうでないときの選択をどうするかもこれからの課題となるだろう。人は一人では生きられない。まさにパートナーとどう生きるかが重要になる。そして、これは若い人たちにも通じるテーマである。

まずは実行。一人ひとりの小さな積み重ねが、次世代に明るい社会をもたらすこととなるだろう。