

にほんじん しょくせいかつ (1)-日本人の食生活

ねん ちょう さ にほんじん へいぎんじゅみょう だんせい さい じょ
2004年の調査によると、日本人の平均寿命は、男性が78.64歳で、女

せい さい げんざい にほん だんじょとも せ かいいち ちょうじゅこく
性が85.59歳だそうです。現在、日本は、男女共に世界一の長寿国

し いま としよ ながい りゆう
として知られています。今のお年寄りが長生きである理由はいろいろあり

ひと なが あいだつづ しょくせいかつ ふか かんけい
ますが、この人たちが長い間続けてきた食生活とも深い関係が

い ちょうじゅ としよ さかな やさい とうふ ちゅうしん
あると言われています。つまり、長寿のお年寄りには、魚や野菜や豆腐を中心にした

にほん でんとうてき しょくじ ちい つづ
日本の伝統的な食事を小さいころから続けてきたのです。

にほんじん しょくせいかつ がいこく えいきょう う ねん
けれども、日本人の食生活は、外国の影響を受けて、この30年

あいだ おお か とうきょう だいとし ようしょく
ぐらいの間に大きく変わりました。東京などの大都市では、洋食や

ちゅうかりょうり みせ ふ せかい
中華料理の店だけでなく、インド、タイ、ロシアなどのレストランも増えて、世界のいろ

あじ たの じ かんえいぎょう
いろな味が楽しめるようになりました。24時間営業のレストランやコンビニエンスストア

おお いそが ひと
も多くなり、忙しい人たちに

たいへんべんり
とっても、大変便利です。

いっぽう かてい あじ でんとう あじ わす ひと かんたん りょうり つく
その一方で、家庭の味や伝統の味を忘れてしまう人や、簡単な料理も作れな

わか ひと ふ おとな びょうき おも せいかつしゅう
い若い人たちが増えてきました。また、これまで大人の病気だと思われていた生活習

かんびょう こ ふ もんだい いま にほん こ
慣病になってしまう子どもが増えてきて、問題になっています。今の日本の子どもたち

しょくじ にく あぶら つか
の食事は肉や油を使った

りょうり おお えいよう か し
料理が多くなり、栄養のバランスがよくありません。お菓子や

じゅうす もたくさんあります。インスタント食品やファーストフードを利用する家庭も多く

なりましたが、こういうものは塩分や糖分が多だけでなく、いろいろな添加物も含ま

れていて、健康にいいとは言え

ません。その上、今の子どもたちはあまり外で遊ばなくなったために、

運動不足になって、生活習慣病になってしまうこともあるのです。

このように、日本人の食生活は大変豊かで便利になった反面、そう

いう変化の中で、いろいろな悪い影響も出始めています。これから

毎日の食生活について見直していく必要があるかもしれません。

文章出處： みんなの教材サイト－中級読解

網址：

<https://minnanokyozaai.jp/kyozai/comprehension/middle/home/ja/render.do>