

にほんじん しょくせいかつ
(1)-日本人の食生活

2004^{ねん}年の調査^{ちようさ}によると、日本人^{にほんじん}の平均^{へいきんじゆみよう}寿命^{だんせい}は、男性^{せいせい}が78.64^{さい}歳で、

女性^{じよせい}が85.59^{さい}歳だそうです。現在^{げんざい}、日本^{にほん}は、男女^{だんじよとも}共に世界^{せかい}一の長寿^{ちようじゆこく}国

として知ら^しれています。今^{いま}のお年^{としよ}寄^{ながい}りが長生^{りゆう}きである理由^{りゆう}はいろいろ

ありま^{ひと}すが、この人^{なが}たちが長^{あいだつづ}い間^{しょくせいかつ}続^{ふか}けてきた食^{かんけい}生活^いとも深^いい関係^あが

あると^し言^いわれています。つまり、長^{ちようじゆ}寿^{としよ}のお年^{さかな}寄^{やさい}りは、魚^{とう}や野^ふ菜^ふや豆^い腐^い

を^{ちゆうしん}中^{にほん}心^{でんとうてき}にした日^{しょくじ}本^{ちい}の伝^{つづ}統^{つづ}的^{つづ}な食^{つづ}事^{つづ}を小^{つづ}さいこ^{つづ}ろから続^{つづ}けてきたので

す。

けれども、日本^{にほんじん}人の食^{しょくせいかつ}生活^がは、外^{がいこく}国^{えいきよう}の影^う響^{ねん}を受けて、この30^{ねん}年

ぐら^{あいだ}いの間^{おお}に大^かきく変^{とうきよう}わりま^{だいとし}した。東^{とう}京^{きよう}な^{だいとし}どの大^{ようしょく}都^{しょく}市^{しょく}では、洋^{よう}食^{しょく}や

中^{ちゆう}華^{かりよう}料^り理^{みせ}の店^{みせ}だけ^{みせ}でなく、印^{いん}度^ど、泰^{たい}、ロ^ろシ^しア^あな^あど^あのレ^れス^すト^とラ^らン^んも

増^ふえて、世^せ界^{かい}のい^あろ^ろい^ろろ^ろな味^{あじ}が楽^{たの}しめ^しるよ^しうに^しな^しりま^した。24^じ時^{かん}間^{えいぎよう}営^{ぎよう}業^{ぎよう}

のレ^れス^すト^とラ^らン^んやコ^こン^こビ^びニ^にエ^えン^んス^すト^とア^あも多^{おお}く^{おお}なり、忙^{いそが}しい^{ひと}人^{ひと}た^{ひと}ち^{ひと}に

と^{たい}つ^{へん}も、大^{たい}変^{へん}便^{べん}利^りです。

そ^{いっ}の^か一^あ方^じで、家^{でん}庭^{とう}の味^{あじ}や伝^{わす}統^{わす}の味^{わす}を忘^{ひと}れて^かしま^かう^か人^{ひと}や、簡^{かん}単^{たん}な料^り理^りも

作^{つく}れ^わな^かい^{ひと}若^ふい^ふ人^ふた^ふち^ふが^ふ増^{おと}えて^{おと}き^{おと}ま^{おと}した。ま^{おと}た、こ^{おと}れ^{おと}ま^{おと}で^{おと}大^{おと}人^{おと}の^{おと}病^{びよう}気^きだ

と^{おも}思^{せい}わ^{せい}れ^{せい}て^{せい}いた^{せい}生^{せい}活^{せい}習^{せい}慣^{せい}病^{せい}に^{せい}な^{せい}つ^{せい}て^{せい}しま^{せい}う^{せい}子^{せい}ど^{せい}も^{せい}が^{せい}増^{せい}えて^{せい}き^{せい}て、問^{もん}題^{だい}

に^{いま}な^につ^にて^にい^にま^にす。今^{いま}の日^{にほん}本^この子^こど^こも^こた^こち^この食^{しょく}事^じは肉^{にく}や油^{あぶら}を^{つか}使^{つか}つた

料^り理^りが^{おお}多^{おお}く^{おお}なり、栄^{えい}養^{よう}のバ^{えい}ラ^{よう}ン^{よう}ス^{よう}が^{えい}よ^{よう}く^{よう}あ^{よう}り^{よう}ま^{よう}せ^{よう}ん。お^か菓^し子^しや

ジュースもたくさんあります。インスタント食品^{しょくひん}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^{えんぶん}や糖分^{とうぶん}が多
いだけでなく、いろいろな添加物^{てんかぶつ}も含まれていて、健康^{けんこう}にいいとは言え
ません。その上^{うえ}、今の子どもたちはあまり外^{そと}で遊ばなくなったために、
運動不足^{うんどうぶそく}になって、生活習慣病^{せいかつしゅうかんびょう}になってしまうこともあるのです。

このように、日本人^{にほんじん}の食生活^{しょくせいかつ}は大変豊か^{たいへんゆた}で便利^{べんり}になった反面^{ほんめん}、そう
いう変化^{へんか}の中で、いろいろな悪い影響^{わるいえいきょう}も出始めています。これから
毎日の食生活^{まいにちしょくせいかつ}について見直^{みなお}していく必要がある^{ひつよう}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://minnanokyozei.jp/kyozai/comprehension/middle/home/ja/render.do>