

G3 のツイッター その 52

烈剛河内 竹井 保満

八月生まれのせいか夏は大好きです。

暑い日差しや涼しい木陰、冷えた西瓜や、まくわ瓜、豊富な果物など、夏は素晴らしい思い出がいっぱいです。私が子供の頃は一日中、野山や戸外で遊び回り、真っ黒に日焼けした体を自慢しあい、大人も炎天下で汗と泥にまみれて働きました。それでも、熱中症（当時は日射病）には、よほどのことがない限り罹りませんでした。

最近では、テレビの天気予報の後に付け加えてご親切に、「30 分おきに水分を補給し熱中症対策をしてください」と放映しています。最近のお人はそんなに心配してもらうほどひ弱になったのでしょうか、いいえ、ひ弱にされたのです。

昔に比べ栄養も衛生の環境も良くなっているのに病気になりやすくなっているのではないのでしょうか。有吉佐和子さんが 1975 年に複合汚染と言う本を出し、工業廃水や合成洗剤、化学肥料や除草剤などが混じり合って健康を害すると警告を発しました。この警告で一時は環境に目を向けたのですが。

それに上回る公害が私達の体を蝕んでいます。

政府が認可した有毒な化学物質を毎日の生活の中で体内に少しずつ取り込んでいます。このことは周知の事実ですが、緩やかにじわじわと体を蝕んでくるので軽く見られているのではないのでしょうか。最近の死亡の原因は癌が一位です。特に怖いのは亜硝酸塩（ナトリウム）で食肉加工食品ハムやウィンナーソーセージなどに使われており、胃の中で発がん性物質にかわります。それにタール系の着色剤はお菓子から漬物までに入っており、使用禁止されている国が幾つもあります。マーガリンとショートニングもアメリカで禁止になっています。

この様な体を蝕む食品ばかりの中で、昔の様な強い体を維持するのは不可能です。

消費者は黙って毒を盛られているばかりでなく見場や食感、保存性に騙される事なく、ノーと大きな声を上げましょう。

老人ホームに入ってはおりますが、この世に生を受けた体です。出来るだけ自分で作った惣菜を食べ、スーパーでの買い物は成分表を見て、なるべく化学薬品の少ない食物を選び、ジムに通い健康な体を維持していきたいと思っています。