

海外生活 だより

ニューヨーク事務所

健康的な 生活のために

ニューヨーク事務所所長補佐 阿波連 貴夫（沖縄県派遣）

はじめに 赴任してからの食生活アメリカの食事

日本からアメリカに赴任して一年九カ月がたちました。アメリカに来て当初は、いわゆるアメリカンサイズの多めの食事や、料理によるものの、その濃い味付けに驚きながらも数日食べ続けましたが、しばらくすると、すぐに炊飯器を買い求め、醤油やだしなどの調味料をそろえて自炊を始めたのを覚えています。

しかし、アメリカでの生活に慣れるにつれて、こちらでの食事にもすっかり慣れ、いつのまにかどんどん食べていました。日本ではたまにしか食べなかつたジャンクフードも頻繁に通うようになりました。日本から友人やお客さんが来た際、こちらの食事

は量が多いと言われ、はっとアメリカのサイズに慣れている自分に気がきます。そのような折、テレビや新聞で、大人や子どもの肥満などについて、いろいろと報道されているのを見て、この現状打開のための取り組みが気になりました。

全米で大人子ども問わず 広がる肥満

アメリカでは、大人、子どもを問わず、太りすぎや肥満が問題となっています。過去二〇年の間に、大人の肥満は大きく増え、今や二〇歳以上のアメリカ人の三〇%が肥満とされています。六五%の大人が肥満または太り過ぎとされています。一九七〇年以降、太り過ぎの子どもは、二歳から五歳は二倍に、六歳から一九歳は三倍になって

いて、六歳から一九歳の子どもの一六%が肥満とされています。

アメリカの健康目標の一つが、二〇一〇年には、大人の肥満率を一五%以内へ減少させることとなっているようですが、現況では、事態は改善するどころか悪化しているようです。

これは国民の健康だけにとどまる問題ではありません。ある研究によると、肥満にかかる診療、治療等の医療費は、一九九八年には全米の総医療費の九・一%、額にして七八五億ドルとのことです。その費用の半分は、連邦や州政府が提供する公的医療保険、メディケア、メディケイドで支払われたとのことです。よって、国民の肥満・太り過ぎの問題を解決することは、これらの費用の削減にもつながるかもしれません。

学校で販売品目を規制する動き

子どもたちを肥満や太りすぎから守る取組みとして、学校内における飲み物の販売の規制があります。

アメリカでは、小中高校で、校内に飲み物や食べ物の自動販売機が設置されていて、清涼飲料水やアイスクリーム等を購入できます。小学校の四三%、中学校の八九・四%、そして高校の九八・二%で自動販売機、校内売店、食堂あるいは軽食店があり、生徒は、飲み物等を購入することができます。

州の中には、学校内の既存の食品や飲料

をより健康的なものに変更するところや、アーカンソー州のように小学校での自動販売機の設置を禁止する法律を制定しているところもあります。州の動きに加え、自治体や学区（公立学校の運営のため州法で定める手続きにより設けられた地方団体）は独自の取組みの中で、ある食べ物や飲料の自動販売機での販売を規制や、生徒の自動販売機へのアクセスを制限しています。

ある学区での取組み

このような取組みを実際に見る機会がありました。ニューヨーク市の北、郊外の学区を訪れたことがあります。

そこでは、生徒の肥満対策に加えて、より栄養価の高い食品、飲料を提供するために、ソーダやキャンデーの販売を中止して、水、ミルク、そして一〇〇%ジュースの販売に切り替え、ポテトチップやケーキ等を区内の学校から排除したとの説明を受けました。

実施に当たっては、PTAへの説明、生徒への試食会、試飲会を行い、賛同を得て行われたそうです。導入直後に比べて、現在は、生徒に幅広く受け入れられているようですが、一部生徒からの強い要望があり、今でもカロリーの高い食品（アイスクリーム



↑学校で設置されている販売機

等)を置いているのが現状とのことでした。訪問の中で、印象的だったのは、学校でできることは限界があつて、根本的には親の指導が大切であるとのことでした。

業界の自主的な取組み

業界による自主的な取組みも行われています。全米飲料協会は、学校内で販売される飲料に関するガイドラインをつくり、二〇〇八年の新学期までに全米の学校の七五%へ、二〇〇九年の新学期までに全校へこのガイドラインの適用を目指しています。ガイドラインでは、学校で販売される飲料について、特定のミルクやジュースを除いて、一容器のカロリー上限を一〇〇とすることとしています。

最近の話題(カロリー表示)

ニューヨーク市では、大人の半数以上が太り過ぎ、六人に一人が肥満、幼稚園児の二%が肥満とされています。これらによる病気から市民を守るために、市は、規格化されたメニューと分量を持ち、既にウェブサイトで、チラシ等の公共媒体でカロリー表示をしている一部のレストラン(主にファーストフード店)に対して、注文時点で消費者がカロリー量を把握できるように

| MENU | Calories | Price |
|---------------------|----------|-------|
| HAMBURGER | 280 | .98 |
| CHEESEBURGER | 330 | .99 |
| FISH FILET | 470 | 1.99 |
| CRUNCHY CHICKEN | 550 | 2.79 |
| 4 OZ HAMBURGER | 430 | 2.29 |
| EXTRA BIG HAMBURGER | 540 | 2.59 |
| BIG BIG BURGER | 690 | 2.39 |
| GRILLED CHICKEN | 450 | 2.89 |
| 8 OZ BURGER | 760 | 2.99 |

↑メニューボードでのカロリー表示の例示

に、メニューボードやレジの近くにカロリー量を表示することを義務付けることを決めました。市は市内の一〇に一つのレストランに適用されるだろうとしています。一九九四年以降、連邦栄養表示教育法により小売店で販売される加工品に栄養表示をすることが義務付けられ、四人に三人のアメリカの成人がこの表示を利用し、約半数がこの表示により購入する食品を変えたという報告があります。一方、レストランではこの表示義務がなく、ニューヨーク市民の一日当たりカロリー摂取量の約三分の一が自宅以外でなされているとされていることが今回の市の決定の背景にあります。

自分自身の努力

ニューヨークのまちを歩いてみると、商店街、飲食街の中にも、よく見ると多くのスポーツクラブ、ジムがあつて、マンシオン内にジムが備わっていることもあります。セントラルパークや休日の道路では、ジョギングをする人々がたくさんいます。参加した会議で、セッションの合間に、ジョギングに出かける人を見たこともあります。こちらでの生活を通して、自己管理の大切さもまた強く感じました。



↑まちでジョギングをする人たち