

いただきます



# 食と心

ごちそうさま



このたびのご法座で聞いた話。

「キレル」子供が問題になって久しくなりますが、最近では、老人も「キレル」んだとか（笑）。

ご講師の片江先生によると、食生活と深い関係があるらしく、昔の子供の好物と、今の子供の好物を比較すると、今の子供は野菜をとらなくなっていて、これが原因のひとつということです。また、炭酸飲料ばかり飲んでいて「キレル」ということでした。

そこで、ちょっと調べてみました。

「キレル」とは、感情の高ぶり（怒り）を理性で抑えきれなくなる状態のこと。

鈴木雅子教授（福山市立女子短期大学）によると、福山市・尾道市の中学生 1169 名を対象にアンケート調査を行った結果、野菜や海藻、牛乳の摂取が少なく、ジュース類やスナック菓子、インスタント食品を多く摂っており、朝食を食べていないという状況にあった生徒は、情動が不安定で、根気がなく、常にイライラして、カッとしやすいという傾向にあった。特に「食」内容が劣悪になるほど、「キレル」、「ムカつく」傾向にあったということでした。

もったいない



食生活と「キレル」のは本当に関係があるんですね。

また、「キレル」だけでなく、未成年者の高血圧や糖尿病も急増していて、最近、成人病といわず生活習慣病というようになったのはそれが理由の一つということでした。

これらは、独り（子供だけ）で食べる「孤食」、好きな物だけを食べる「固食」なども深く関係していて、食生活の乱れから、子供がキレたり病気になったりするのは、ひとえに「大人の責任」以外の何ものでもないということでした。

この話は、小学生と中学生の親である私にはとても応えました。結構頑張ってるつもりでしたが、忙しさの中で、つい、知らず知らずのうちに、便利で楽な方へ、横着な食生活になってしまっている自分に気づかせていただきました。全部は無理としても、「少しは改善するぞ」と思いました。

これでわが家も家庭円満。うーん、法座って、ためになるなあ（笑）。

※食中毒防止のため、早めにお召し上がり下さい。

西教寺進徳仏教婦人会  
私たちといっしょにお聴聞しましょう

ありがとう・ごめんなさい

〔食後のことば〕

## 合掌

〔食前のことば〕

○み仏と、みなさまのおかげにより、この

御馳走を恵まれました。（合同の時司会者発言）

●深くご恩を喜び、ありがとうございます。

○尊いおめぐみにより、おいしくいただき

ました。（合同の時司会者発言）

●おかげで、御馳走さまでした。