

はじめに

ダイエットは特に女性にとっては関心が高いと思います。

医学的にいえば、痩せすぎは悪性腫瘍^{あくせいしゅりょう}の発生率を高めたり、血管^{けっかん}の脆弱性^{ぜいじやくせい}を高めたり、免疫力を低下せたりするのでよくないのですが、日本や韓国などでは女性を中心として「痩せたい」という願望を抱いている方が多いようです。

また、皮下脂肪は悪いというイメージが強いのですが、脂肪細胞^{しぼうさいぼう}は卵巣機能^{らんそうききのう}を活発にして、女性ホルモンのエストロゲンの産生を促したり、食欲を抑制したり、糖や脂肪酸の利用を促進したりして糖尿病を防ぐ効果があります。

痩せていると「見た目がいい」「洋服が合わせやすい」などのよさがありますが、健康を害さない程度のダイエットが肝要と思います。

アメリカの企業家でフォード・モーターの創設者であるヘンリー・フォード（1863年7月30日～1947年4月7日）が自動車の大量生産を確立し、低価格の自動車を世に送り出すことで、現代の車の社会の基盤を作りました。

現代は自動車が必要ですが、その一方で交通事故による死傷者が多く発生しています。

交通事故の主な原因は、運転者が交通法規を十分に理解していないことや交通マナーを守らないこと、さらに歩行者や他の自動車への配慮が欠けていることなどが挙げられます。

日本では「車は走る凶器」、アメリカでは「車は走る棺桶」といわれています。

特に営業車などは生活に欠かせないものですが、一歩間違えると重大な交通事故を起こし、人的・物的財産を損なうだけでなく、場合によっては被害者と加害者の人生を左右してしまいます。

ドライビングはある意味で楽しいものではありますが、重大な危険をとまなうため、常に集中して安全運転を心がける必要があります。

本書では「自動車の構造」「車の知識」「交通法規」についてもわかりやすく解説しましたので、安全運転の一助になれば幸いです。

「ペット」のお話を書いたのは、私自身がこれまでに数多くのペットを飼ってきたからです。

ワンちゃん・ネコちゃん・ウサギ・ひよこ・鳩・カナリア・鳥・鶉・熱帯魚など多くのペットと暮らしてきました。

子供さんにとって情操教育が大切だといわれますが、ワンちゃんやネコちゃんを飼って大切に育てる

ことは、大きな情操教育になると思います。

ワンちゃんは正直なもので、「かわいがれば懐く」「邪険にすれば逃げる」とはっきりしています。

人間関係の理屈を教えるよりも、ペットを大切に育てる経験そのものが、子供さんにとって一番いい情操教育になるのではないのでしょうか。

本書を読むことで「多くの知らないことがわかった」と思っていたら、著者としては望外の喜びです。



アイリス