

はじめに

誰でも健康には興味がありますよね？でも、どうやったら健康になれるのかは、きちんと理解できていない。という方は多いので。

「誰でも読めばわかる病気の知識と体を作り直す食事の選び方」の基本を簡単に本にまとめてみました。

食事を変えれば幸せを呼べます。笑顔になります。食することで幸せになります。そんな思いを込めて「食幸」というタイトルにしました。

医学の進歩により、人は長生きできるようになりました。2019年の日本人の平均寿命は、男性81歳、女性87歳、平均寿命が延びて素晴らしいと思う人は、今が健康だからだと思います。平均寿命と健康寿命は違いますよね。2016年の健康寿命（日常生活に制限のない期間）のデータでは男性72歳女性74歳です。平均寿命と健康寿命の差が男性9年、女性13年人生の終盤、長い時間だと思いませんか？

健康寿命は誰もが求めるものだと思いますが、好き勝手な生き方をしている容易く手に入るものではありません。

健康はお金では買えません。

人からもらえるものでもありません。

薬を飲めば健康になれるわけでもありません。

2045年には、平均寿命100歳の時代が来ると言われています。生命を維持している時間が伸びるのでなく、元気で健康なまま歳を重ねる時間が伸びることが大切だと私は思います。

2020年より新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の猛威、全世界の人が健康について考えたきっかけになったとも言えるのではないのでしょうか。病気になってから治療をする受け身の医療から、自分の健康は自分で作る、守る、予防医療の時代に突入したのだと私は思っております。

私の仕事は「子どもく大人までのメンテナンステア」として、ベビーマッサージ教室、赤ちゃんからの健康作りの基本となる離乳食の素材の選び方&作り方教室、病気に勝つ健康食育講座、健康寿命を延ばすことを目標とした御高齢の皆さまへの料理教室、健康を育む心がけ教室、生活習慣病予防教室などを開催し年間100名様以上の方と交流し、福祉関係、健康診断のお手伝いもさせていただいております。たくさんの方とお話しさせていただき感じたことがあります。誰もが皆、健康になりたいと思っている……いや、違いますね。

「病気をして、ようやく健康になりたいと思う」が、正解のような気がします。

この本は、私が毎日学んで積み上げた知識と経験などを私の言葉にして書きました。誰でも読めばわかるようにと願い、ドクターには怒られてしまいそうですが、難しい病気の説明も、簡単な言葉で数行に簡潔に綴りました。ですが、1回読んでいただいただけでは理解はできないように書いています。私が何年と勉強してきた証なので（笑）。

何度も何度も読み返していただき、繰り返し「あれ？ なんだっけ？」をご自分で本の中から探していただきたいので、栄養素の早見表なども敢えて作りませんでした。

少し意地悪な本ではありませんが。

必ず、あなたの味方になります。

解説、文章は暗記ではなく、理解してください。

あなたのお体、あなたのご家族、大切な人の健康をあなたの知識で作り返してもらえるように、心を込めて書きました。

あき しょうこ



正しく学ぶ



正しく食べる

自分で健康を作ろう!!



正しく行動する

