

本当の健康とは

福岡市立北崎中学校

三年一組 田代哲平

健康とは何だろう。誰もが聞いたことのある言葉だが、深く考えてみる人となんとなくと

しか意味が分からない。こんな身近な言葉なのに、

葉なのにちゃんとした意味を言える人が少ない。

この人は人によつてこの言葉に対する考え方が

がちがうからだと私は思う。例えば健康を

英語にしてみるとヘルシーヘルス

となる。そしてこの単語を形容詞にする

ヘルシーヘルスヘルシーとなる。

ここで私たちはヘルシーな料理という人が

多いと思うが、実際に健康的な料理という意

味で使っているかというところが

保健や家庭科では食べ物には栄養バラン

が大切という。しかし私たち日本人では健康

的というよりも低糖質な料理、炭水化物が

ほとんどない料理もって極端に言えば野菜

はほとんどない料理もって極端に言えば野菜

しかない、たが量が少な料理というときに
 使ったしまいい、カロリーの量が判断して
 いる場合がある。実際に私も今までではそのよ
 うな意味で使った。でも、健康的な食事は、
 エネルギーの元である、炭水化物、体の成
 長の元である、タンパク質、そして体の調
 子を整える、セーター、大まかに言ってもこ
 の二つの栄養素は最低でもバランスよくとら
 なければ、健康的だとは言えないのではな
 いだろうか。このように私たちは健康とい
 うのを一部勘違いもして、いる部分がある。では、
 本当の健康とは何だろうか。
 しかし、このように言っても人によって考
 え方が違うので正しい意味までは答えを出
 せられない。それでも私たちが一般人が
 誰でも取り組むことができ、健康な体となる
 最低条件だけは同じ考えになる。私は思
 っている、私が思う健康とは、バランスの
 とれた食事、適切な運動、休息をすること、
 子こころ、からだでも、この二つはよく
 関係している。

の	で	多	く	の	人	が	同	じ	考	え	だ	と	思	う	。	私	は	こ
れ	ら	三	つ	の	身	体	的	な	行	動	と	も	に	精	神	的	な	
も	の	も	必	要	だ	と	思	う	。	精	神	的	に	は	大	き	く	二
と	し	て	、	ス	ト	レ	ス	を	た	め	な	い	こ	と	、	多	く	の
情	を	出	せ	る	人	に	な	る	こ	と	だ	と	思	う	。	一	つ	目
ス	ト	レ	ス	に	関	し	て	、	気	持	ち	を	お	さ	え	た	り	す
こ	と	が	多	い	人	に	は	、	や	は	り	自	己	の	中	で	つ	ら
こ	と	が	心	の	中	に	あ	る	ま	ま	で	ス	ト	レ	ス	が	た	ま
こ	い	く	の	で	健	康	的	で	は	な	い	と	思	う	。	そ	し	て
こ	い	つ	目	の	多	く	の	感	情	を	出	せ	る	人	に	な	る	こ
こ	と	は	一	番	大	切	な	こ	と	だ	と	思	い	、	私	は	こ	
よ	う	な	人	に	な	る	力	を	み	ん	な	に	し	て	ほ	し	い	
例	え	ば	、	ホ	ッ	も	、	辛	え	う	、	如	心	ッ	て	ば	か	
と	い	う	人	は	、	や	は	り	健	康	的	で	は	な	い	、	む	か
笑	え	と	言	い	た	い	の	で	は	な	く	、	悲	し	い	時	は	
い	、	う	れ	し	い	時	は	う	れ	し	い	、	な	む	の	よ	う	
っ	た	感	情	を	み	ん	な	に	も	求	し	て	ほ	し	い	、	悲	
怒	り	た	い	、	辛	い	、	こ	の	よ	う	な	感	情	を	求	し	
か	ま	わ	な	い	の	で	も	、	こ	れ	と	は	逆	に	う	れ		
楽	し	い	、	感	動	す	る	、	な	む	と	い	つ	た	感			

了人、これこそが私の思う理想的な健康だ
と
思
う
。

最後に、身体的な健康には自分で意識して
得て、精神的な健康は、周りの人間が元の人
を支えてあげるといふような行動をすれば理
想的な健康を得ることができると思う。た
まには私の意見だ。だから、私はみんなにも
自分の思う健康とは何なのかを考えてみてほ
しい。