

# 日米英 働く子育て女性の健康管理法

<日本>

1	室内でストレッチ体操をする	106
2	酢や大豆製品など健康にいいといわれる食品をとる	100
3	1日の総摂取カロリーが多すぎないようにする	75
4	野菜ジュースを飲む	71
5	太陽の光を浴びる	58
6	1日3度の食事内容を野菜中心にする	55
7	外食の回数を減らす	47
8	よくかんで食べる	44
9	入浴時に積極的に汗をかく	43
10	農産物は有機栽培のものを選ぶ	40

<米国>

1	食事を控えめにとる	157
2	自主的に定期健診に行く	116
3	自宅周辺でジョギングや散歩をする	109
4	1日の総摂取カロリーが多すぎないようにする	95
5	外食の回数を減らす	77
6	室内でストレッチ体操をする	63
6	ジムに定期的に通う	63
8	オリジナルのストレス発散方法を開発する	59
9	特に何もしていない	55
10	1日1万歩以上歩くようにする	52

<英国>

1	食事を控えめにとる	159
2	自宅周辺でジョギングや散歩をする	123
3	1日の総摂取カロリーが多すぎないようにする	120
4	1日1万歩以上歩くようにする	80
5	水泳やテニスなど趣味のスポーツの時間を持つ	75
6	食事内容になんらかの制限を設ける	69
7	ジムに定期的に通う	59
8	アルコール類を控える	58
9	農産物は有機栽培のものを選ぶ	52
10	通学通勤で1駅分歩く	44



どこの国でも健康管理は一大関心事。子育て中自分の時間を大切にしたい女性たちは、日々どんなことを実践しているのだろうか。日米英三カ国の働く母親たちに聞いた。ランキング

## 何でもランキング

健康にいい食品を食べるといった方法。いずれも正しいやり方さえ守れば、健康にいいことはありだ。しかし、国によ

## 日本は手軽さ重視

を目的とする人が圧倒的に多い。「好きな食べ物に絶対あきらめないが、適量にしている」(米国、36歳パートタイム)など、

「国内では健康の維持も情報に影響を指摘する。『今は健康観も、家族や学校の教え以上にマスコミの影響を受けやすい。英語圏の米英両国では同じような話題が広まりがち』。社会で主流となる健康関連情報の違いが、日本と米

「これに対し、米英いずれも「食事を控えめにとる」がトップ。『食べ過ぎは肥満のもと』(英国、24歳自営業)「減量を狙っている」(米国、32歳社員)など、肥満回避

「制限する」といったものが目立つ。トンプソンさんは「研究者の立場を離れて、あえて大胆にいうならば」と前置きしたうえで「米英の回答からは、社会学者マックス・ウェーバーが指摘したような禁欲主義がうかがえるし、日本には食品などの御利益にあやかろうという考えが感じられる」と笑う。

「英語圏のメディアでは、紫外線で皮膚がんになるなど、その影響がより深刻なレベルで伝えられている。日本で八位の「よくかんで食べる」や九位の「入浴時に積極的に汗をかく」は、英語圏ではあまり聞かないそうだ。全体をみると、日本の回答には「とる」「飲む」といった項目が多いのに

### 調査の方法

の選択肢を作成。最大5つまで選んでもらい、うち最も重視したものを加算して集計した。回答欄には自由に書き込みができる「その他」という選択肢も設けた。日本の「その他」にあがったのは「定期的にマッサージに通っている」「規則正しい生活をする」など。米国では「食物繊維を多く取る」、英国では「笑う」「階段を使う」などもあがった。

調査会社のマクロミルを通じ、日米英3カ国の女性に「健康を意識して日々実践していること」を尋ねた。対象は社員、パート、自営業など働きながら子育てをしている20-40代。それぞれ100人ずつ、計900人に対し、2006年12月にインターネットで実施した。栄養士やカウンセラーら日常的な心身の健康管理に詳しい専門家への事前調査をもとに編集部で29