



運動と食事のバランスで健康を保つ
～理想に向けて現実を工夫する～



舞鶴市長

多々見良三

氏

石川県で生まれ育ち、医師となった当初に地元病院に勤めた後、およそ30年、舞鶴共済病院に尽力した。そして、数年間の院長を務め、現在は舞鶴市長として多忙な日々を送っている。

医師として働いた30年、発熱等で体調を崩したのは3、4回のみ、しかも休日であったため仕事は皆勤である。「遺伝子的に親から丈夫な体を譲り受けた」というほど、現在に至るまで健康に不自由したことがない。健康を保つには丈夫な体だけではなく、摂生に努めることが重要だという。

摂生には2つの要素が必要である。1つは運動、もう1つは食事である。「運動は昔からよくやってきた」と言う通り、中学ではソフトテニス、高校では卓球、そして大学では空手を部活等で経験し、医師になってからはゴルフや早朝テニス等で汗を流した。そして、病院勤務の時は必然と1日1万歩程度歩くことができていた。しかし、市長就任後は、多忙であること、自由がきかない環境にあることで、運動不足だ。そのため、この状況でいかに運動できるか模索している。

食事については動物性油、高カロリーのものを避け、一日の摂取カロリーを基本1600kcalとしている。

「食べ物を見ると、そのおおよそのカロリーは分かりますね。」

カロリー計算が重要で、その日の運動量により食事量も調整している。また、塩分は控えめに、基本的に汁物はすすらないよう徹底、サラダ等にはドレッシングをかけないなど工夫が必要だとか。

大切なことは運動と食事のバランスで、つまり動くために食べて、動かないときは食べすぎないこと。理想は、動く前に食事をとることを意識し、その習慣をつけることだ。

「理想を持って、実際には環境等に左右される現実の中でどのように工夫して、理想に近づくかが重要です。」

市長に就任してから、半年、舞鶴市の発展のために全力を尽くしてきた。

「人には自分の存在する場所、存在意義が必要なんです。」

幸いにも自分は市長としての役割を任されたが、市民全員それぞれが役割を持つことで皆が必要とされ、そして皆が安心して暮らせるまちにしたいと理想は明るい。その理想のまちに向けて、医療等さまざまな課題もあるが、必要とされた限り、全力で取り組み、最後まで全うしたいと意気込みを語った。