

まず初めに、日傘についてお話をします。

近年、日本の夏はとても暑くなっています。

気象庁では、今年から、最高気温が四十度を超えた日を「酷暑日」というふうに言うことを決定しました。これは、人間の体温をはるかに超える暑さでありますから、私たちの体は様々なダメージを受けてしまいます。

そこで、暑さ対策として注目されているのが日傘であります。日傘には、直射日光を遮って、暑さを和らげる効果があります。また、紫外線を防ぐことによりまして、日焼け対策や熱中症の予防にもつながります。

このように、日傘は大変便利なものであります。が、年配の男性の中には、日傘を使うことにまだまだ抵抗感があるという人も多いようであります。なぜかといいますと、日傘は女性が美容のために使うものというイメージがあるからであります。そのため、男性が使うのは恥ずかしいとか、人の目が気になるという人が多いのであります。

しかしながら、最近は男性が日傘を差している姿もよく見かけるようになりました。その理

由は、年々厳しくなる暑さに対しまして、自分の健康を守ろうと考える人が増えたからではないかと思えます。つまり、日傘に対する認識が変わってきたのであります。

私も昨年から日傘を使うようになりました。初めは少し抵抗がりましたが、体感じる温度が全然違うということが分かり、今では欠かせないものになっています。日本の夏はこれからも暑い日が続くと思われます。性別に関係なく、自分の体を守るために日傘を上手に活用してほしいと思うものであります。

それでは、次のお話をします。

和食は、日本で昔から食べられてきた料理であります。二〇一三年にはユネスコの無形文化遺産に登録され、世界からも注目されるようになりました。

和食の魅力の一つは、日本の自然や季節を大切にしているところにあります。例えば、春夏秋冬、それぞれの季節に合った食材を生かすことを大切にしています。また、料理を盛りつける器などにも季節感を取り入れることがあります。そのため、食事をしながら日本の四季を楽

しむことができるのであります。

もう一つの魅力は、栄養のバランスがよいということです。和食は、お米を主食として、それに主菜と副菜を組み合わせるといったのが一般的なスタイルであります。主菜は肉とか魚です。副菜は野菜や海藻などであります。それに、みそ汁などの汁物も加わりますので、いろいろな食品から栄養をバランスよく摂取することができるようであります。

さらに、和食にはだしという日本独特のうまみがあります。昆布やかつおぶしなどから取っただしは、素材を生かした料理には欠かせません。そればかりか、日本人の長寿や肥満防止にも役立っていると言われています。そのため、和食はヘルシーな食事として海外の人にも大変人気があるのであります。

以上申し上げましたように、和食は健康によいばかりではなく、季節や自然を大切にすることで日本の文化も感じさせてくれる料理であります。私たち一人一人が日本の食文化を大切にしていくことで、和食の魅力をさらに発信していく力になりたいものであります。(了)