

最初のお話をします。

私たちの体は、様々なもので構成されています。その中で特に硬いものとして、骨があります。これは、体を支える役割を果たしています。

また、体の中には、外からの衝撃に弱いものもあります。例えば、内臓などです。骨は、こういうものを守る役割も果たしています。しかし、硬いとはいっても、骨の中には血管なども通っています。ですので、骨は、体のほかの部分と同じように生きています。骨の古くなったところを少しずつ壊しています。それと同時に、新しくつくり直します。つまり、骨というのは、毎日少しずつ生まれ変わっているのです。

では、骨が折れるとどうなるのでしょうか。先ほど述べましたように、私たちの体は、骨の古くなったところをつくり直すという性質を持っています。特に、折れた部分では、その働きが盛んになります。そして、骨を元の状態に戻そうとしますのであります。こうして、普通は数週間もあれば治るようになります。ただし、それには、折れたところをしっかり固定する必要があります。病院などで折れたところを固定するというのは、このためです。

ところで、骨は何からできているのでしょうか。主な成分として、カルシウムというものが挙げられます。しかし、人間の体は、それをつくり出すことができません。ですので、食事

によりまして体の外から取り込むということが必要です。これによって、骨は強くなります。

一方で、足りなくなりますと、体は骨からカルシウムを取ろうとします。そうすると、骨が弱くなってしまうので、骨をつくるための食事や、運動をする必要があります。

ところで、日本人はカルシウムが足りていない人が多いというふうに言われています。そのため、意識して食事することが大切であります。例えば、牛乳にはこれが多く含まれていますので、足りない分を補うのにとっても役立ちます。皆さんも、牛乳をたくさん飲むように言ったことがあるのではないのでしょうか。

とはいえ、これをたくさん飲んだからといって、骨がすぐに強くなるというわけではありません。実は、カルシウムというのは体に吸収されにくいからであります。ですので、ふだんから意識して取るのがよいのであります。

さらに、それでもカルシウムの不足が心配であれば、それが含まれたサプリメントを飲むという方法もあります。そのほかにも、牛乳を加工したチーズなどにも入っています。また、丸ごと食べられる小魚にもたくさん含まれているのであります。

私たちの骨は、毎日少しずつ生まれ変わっています。ですので、好き嫌いをしないでバランスよく食事をしまして、骨をもっと強くしていきたいと思うのであります。

次のテーマに入ります。

先日、テレビを見ていましたら、あることについて取り上げられていました。それは、過去に流行したものを楽しむという内容であります。具体的には、昭和でありますとか平成の初期などに流行したものが、再び人気になっているというのであります。しかも、当時のことを知らない若者が注目しているようであります。今日は、これについてお話をしたいと思います。実際にどのようなものが好まれているかといいますと、例えば、その時代の服装でありますとか、食べ物であります。こういったものが、今の若者にとっては新鮮に感じるようであります。

私は、このことを知りまして、少し不思議に思いました。なぜなら、これは昔の流行だからであります。つまり、時代遅れというふうに感じる人もいるのではないかと思つたのであります。しかし、そういった心配はないようでありまして、多くの人がこれを楽しんでいるのであります。

若者に人気となった理由の一つとして、自分が生まれる前の文化に興味を持つということがあるようであります。今、私たちの周りには、便利なものがたくさんあります。しかし、昔は、携帯電話でありますとかインターネットといったものはなかったのであります。ですので、こういったものがなかった時代をどのように過ごしていたのかということに興味を持つのだと思います。そして、昔の流行に触れることによりまして、その時代ならではの雰囲気というものも感じることができるようであります。

また、デジタルではないものに魅力を感じるということも関係しているかもしれません。これは、手のかかるものに愛着が湧くという感覚と似ているのではないかと思います。

その一つの例として、使い捨てカメラというものがあります。これには様々な特徴があります。まず、撮影できる回数が限られています。そして、撮影をしましても、どのような写真が撮れたのかということを確認することができません。もちろん、これを加工するという機能もないのであります。

このように聞きますと、今のカメラや携帯電話のほうがよいというふうを感じるかもしれませんが。しかし、そうした制限があることが逆に楽しいというふうを感じるのであります。また、今のものより画質が悪いのでありますが、そういったところも味わいがあると思うのであります。

本日紹介したようなことは、実は幅広い世代で親しまれています。若者は、初めて触れる文化を新鮮な気持ちで楽しんでいるようであります。そして、当時のことを知る人にとりましては、懐かしいと感じるのではないのでしょうか。こういった感情が、また昔の流行に触れてみたいという気持ちにさせるのであります。

私は、今後もこうしたことを楽しむ人が増えてほしいと思います。

最後に、鉄道に関するお話をします。皆さんは、外国へ行ったことはありませんか。御存じのとおり、外国に行くために必要なものとして、パスポートというものがあります。日

本は島国でありますので、外国へ行くときは飛行機に乗ることが多いと思います。そして、空港でパスポートのチェックを受けるのであります。

一方で、外国におきましては、その手続が異なっている国もあります。例えば、ヨーロッパなどであります。ここでは、隣の国へ行くときに、必ずしも飛行機に乗る必要はありません。なぜなら、国と国がつながっているからであります。

では、飛行機の代わりになる乗り物としては、何があるでしょうか。それは鉄道であります。私も、ヨーロッパなどを旅行するときには、これを利用することが多いのであります。その理由としては、いろいろなことが飛行機とは違っているからであります。

まず、移動しながらそれぞれの国の景色を楽しむことができます。停車する駅の様子を見るだけでも、ちよつとした文化の違いを感じることもできるのであります。

それから、国境を越えるときの手続であります。その地域で合意されていれば、鉄道にそのまま乗っているだけでよいのであります。つまり、パスポートのチェックを受けることがありません。

そのほかにも、ある方法で国境を越えることができます。例えば、夜行列車に乗るときであります。ここでは、最初にパスポートを預けておきます。そうしますと、眠っている間にこれをチェックしておいてくれるのであります。

さらに、**国境を越えた後**にも、引き続き鉄道

を使うことができます。ここからは、日本の国内を旅行するときと同じであります。観光地には、必ずと言っていいほど駅があります。そこで列車から降りれば、そのまま観光を楽しむことができますというわけであります。

また、駅の近くにはホテルがあります。そこを予約しておきますと、すぐにホテルに入ることがのできるのであります。そうしましたら、早めに休むことができます。あるいは、荷物を預けまして、改めて観光を楽しんでもよいのであります。

ほかにも、別の考え方があります。それは、環境への配慮であります。

鉄道というのは、乗り物の中でも二酸化炭素を出す量が少ないと言われています。自動車に比べてもそうでありますし、飛行機に比べてもそうであります。このように、鉄道に乗って旅行するということは、**環境に優しい行動**だと言えるのであります。

実際に、鉄道をもっと利用してもらおうといった動きもあります。例えば、同じ距離を移動する場合には、飛行機のほうが短い時間で済むことが多いのであります。しかし、自然を守るために、鉄道で移動することを呼びかけているのであります。

皆さんも、外国を旅行するときには、鉄道を利用することも検討してみてくださいいかがでしょうか。(了)