

## 円高と私達の消費生活

倉橋 鐵 郎

昨年来の大幅な円高は、わが国経済構造基盤の一大変革を迫るものである。円高自体は、円の通貨価値向上による国際的購買力の増加をもたらすもので大変喜ばしいことであり、また、物価沈静化のメリットも大きい。

しかしながら、これが定着する過程では、産業界に大きな試練を課すものであり、更に、個人生活面にも重大な影響を及ぼすものである。産業界では抜本的なコストダウンを迫られる業界が多く、これが企業の海外進出を促し、わが国産業の空洞化を招来する懸念もある。このような産業界の対応に伴い、賃金のダウン、雇用の減少などの事態も現実が発生しつつあり、これらは私達の個人生活面に暗雲を投げかけるものである。もちろん、円高で大いに潤う業界もあるが、輸出主導型経済体質になっているわが国において、輸出鈍化のダメージは大きい。円高のメリット、デメリットを比べると当面デメリットが上回ると見るべきであろう。

このような展望の中で、消費者としては、物価は上がるもの、というインフレ時代の発想を捨て、低成長、低物価、低金利への適応をしいかねばなるまい。低金利をカバーするためにあせってうまく話に乗ってはならない。低金利といっても物価上昇率を考えると、今の実質金利は過去に例のない程高い。低金利の時期は、元本確実な短期物か変動利付のものに運用する、という資金運用の鉄則に従うのが最も賢明であろう。

## 高齢者の食生活と健康

秋 吉 澄 子

講演内容 1、健やかに長生きするために 2、戦後、日本人の寿命の伸びとその背景 (1)平均寿命の急速な伸びと死亡率の関係 ①人生、吾年を超えられなかった短命時代 ②感染症(結核等)、乳児死亡率の低下と戦後の寿命の急伸、③昭和三年以降の死亡率と平均寿命の動向 (2)粗食からの脱却①粗食長寿説の誤り ②長寿村の実態 (3)食生活の変化と寿命 (4)理想に近い食事生活と寿命の伸び

3、老後を「健やかに生きる」には、(1)老化、老人の心身の特徴 (2)主な老人病とその予防 ①食塩と高血圧 ②コレステロールと動脈硬化 ③その他 4、健康、長寿のための食事とそのあり方、

(1)中・高年一人、一日あたりの栄養所要量 (2)食品群別摂取量のめやす ①3色食品群 ②6つの基礎食品群③4つの食品群 ④各食品群別摂取量のめやす 5、食事の実際

以上の項目について、厚生省、国立学養研究所等の最新の適確な情報や実験データ等の資料を用意し、老人病専門医の所見等を参考に話を進め、「健やかに長生きする」には、食生活のあり方が如何に大切かを述べた。