

## 食育の事 ― 食べる事とは ―

脇山 壽子

「食育」という文字や言葉を、テレビや新聞、雑誌で目にする事が多くなりました。「早寝早起き朝ごはん」というキャッチフレーズも出来ました。現在の日本の食生活は乱れてきています。私たちの食生活も大きく変化しています。地域性や「地産地消」が大きく叫ばれていますが、これらはなくなりつつあるのではないのでしょうか。いろいろな条件や変化が重なって私たちを取り巻く「食」は、悪い方向へ向かっていく思いがします。

食生活が乱れると人間の体調は崩れ、国が弱体化するとも言われています。食事はそれほど、大切なものなのです。食生活の墮落が続くと、「食文化」が崩れ、生き方も変化するとされています。「キレる」とか「犯罪の若年化」も食生活の乱れがその一因ではないかと言われています。社会や家族や人々のつながりが、大人も子どもも少し前の日本の社会とは、大きく、また急激に変化してきています。本当の人の心が育ちにくくなってきた様に思います。

「食べる事」「食事をやる事」とはどんな事か、今一度深く考え、見直さなければならぬと思います。

「食事」とは「命をはぐくむもの」と常に強く思いたいものです。それには「安心・安全で新鮮なものを選ぶ目を持つ事」「衛生的である事」、それに「経済性を考えながら毎日の食事作りを行う事」と私は考えます。心して「食」とは「命をはぐくむもの」という強い意識をもたないと流されてしまうという思いがします。

最近のテレビや雑誌には、グルメ番組やグルメの記事が競争の様に溢れています。料亭やレストランの料理と家庭料理とは根本的に違う事を認識しておくべきだと思います。料理番組や料理の記事や本を見ていると、家庭料理と言われるものでも、きらびやかなものが多い様に思います。

家庭料理は毎日が祝日ではありません。自分の家の料理とグルメ番組とを比べない事です。家庭料理は家族の為の料理です。「命をはぐくむもの」であり、「食」は医食同源、命を守るものでなければなりません。

日本は四季に恵まれ、季節ごとにお正月をはじめとする多くの行事があります。それらの行事の時に食べる行事食は旬のものを使い、理にかなっており、まさに「食文化」です。特に長



崎の地は温暖で、山の幸、海の幸に恵まれ多くの食材を容易に手に入れる事が出来ますので、それらを使った行事食が大いに発達しました。

「地産地消」とは、この事ではないでしょうか。春になると体を目覚めさせると言われています「路（ふき）」や「わらび」「たけのこ」等のほろにがい味の食材。夏には体温をにがす効果のあるキュウリをはじめとする瓜類。秋冬は体を温める大根等の根菜類と、これらの野菜はその季節を越え、次の季節の為に体調を整えてくれるような気がします。年中トマトやキュウリが出回る現在、心して食材を選ばないと、季節の感覚も体調も悪くなる思いがします。

「食育」とは一時的なお祭りではいけないと思います。「命はぐくむ」という強い思いで長く続け、伝えなければならぬのです。多くの食材の命をいただき私たちが

の命をつなぎ、次の世代へ託する命は自分のものであっても、自分だけのものではないはずす。

日本人は昔から食べ物大切にしてきました。加工食品を作り保存し、決して食材を無駄にはしませんでした。物を保存するのに塩漬けや酢漬け、干物や佃煮にしました。多く取れた時に加工し、取れない時や災害に備えてきたのです。これが日本人の知恵なのです。

「梅干し」や「かつお節」はその最たる物です。「かつお節」の独特の旨味成分はイノシン酸を主とし、この「ウマミ」という言葉は世界の共通語になりました。

戦争中、防空壕に逃げる時、私の小さなリュックの中には、お人形とアメ玉とかつお節が一本入っていました。「これさえあれば大丈夫だからね」と言った母の言葉を今も忘れる事ができません。

明治生まれの姑は、豊作で値の下がった白菜がブルドーザーで潰される様子をテレビで見た時、「何ともったいない事。白菜は大事な食べ物だったのよ。昔は年末年始になると白菜を植えた植木鉢を他家よりいただいたものだったの」と語っていました。そのいただいた白菜は

一枚ずつ葉を剥ぎながら大切に食べていた事も話してくれました。

その事を歴史文化協会で越中哲也先生に申し上げますと、先生は「そうですよ」と言われて、白菜が植木鉢に水仙とともに植えてある昔の本を見せてくださいました。長崎には砂糖をはじめ、多くの食材が唐蘭船で運ばれてきました。白菜もその一つだったそうです。

また、医術をはじめ海外の文化や多くの技術も入ってきました。カステラや天プラで代表されるお菓子や料理もその一つです。今の日本の文化の基礎になった事を思い、私たちはこの長崎の地に生まれ育つ事を誇りにしたいと思います。

長崎の主婦は料理上手が多いと聞きます。それは、長崎の土地では国内外の多くの知識を得る事ができたからだだと思います。

長崎には、おばあさんやお母さんの得意料理やたくさん暮らしの知恵があります。それを伝えられた私たちの家庭はどんなに幸せでしょう。時代はめまぐるしく変わっていますが、変えてはいけないものは、家庭の心豊かな食事です。家庭の料理は、心がこもっているから飽きないのです。

「もったいない」。簡単に食べ物や物を捨てる事を考え直してみませんか。美しいものを美

しいと思い、おいしいものをしみじみとおいしいと思う事のできる幸せ。「これは滋養物だからゆっくり味わって食べてごらん」といつてくれた姑も母も今はいません。姑や母を思い出す時は料理を思い出します。これは二人の母の料理には愛情が込められていたからだとしみじみと 생각합니다。

娘たちや次の世代を共に生きる方々に少しでも何か伝え残す事ができればという思いが強くなります。

「いただきます」「御馳走様でした」「ありがとう」という美しい日本語が死語になりません様に願っています。