

コラム

みやちゃん と ご一緒体験記

Vol.3

【食育は永遠の課題】

私の場合、日曜日の夕方、町に暮色がおりる頃、すご〜くもの悲しくなり誰かに電話をしたくなる。この現象はずっと続いています。同時に、懐かしい気持ちにもなります。思い出すのは、田舎の家に住んでいた頃の日曜日の夕方、亡くなった父がテレビで相撲や野球中継をみていて、台所では母がリズムカルな音をたてて夕飯の支度をしている、そんな光景です。学校があまり好きでなかったため、また明日から学校へ行かなければならないと思うと憂鬱。でも、共働きだった両親と子どもの私たちが一緒にゆっくりご飯を食べることができて嬉しく、複雑かつ至福の時間でした。

先日、日曜日の21時少し前、テレビで「食の音色」（テレビ朝日放送）という番組をみて、あの頃の私の感情を後押ししてくれているような番組なので嬉しくなりました。ご飯を待つ時間の楽しさ、母がまな板の上で食材をコトコトと音をたてて調理する音、お鍋の蓋がシューシューとたてる音、合間に食器を洗うバシャバシャという音……どれも思い出に直結する食と家族の記憶そのものです。

その少し前、WOWOWで鑑賞した日本映画「食べる女」（筒井ともみ原作）では、食べることの豊かさや重要性を、様々な問題に直面する女性たちがさりげなく伝えていて刺激的でした。本作では作家役で登場していたキョンキョンこと小泉今日子さんが「セックスは一人ではできないけど、ご飯は一人でもできる」と言い、毎日のご飯をしっかりと作ること・食べることの大事さを伝えていきますよね。そして、最後に女性たちが「玉子かけごはん」をおいしそうに食べるシーンの贅沢さといったら。あまりお腹がすいていませんでしたが、真似をして温かいご飯に玉子をかけ、減塩醤油をかけていただきました。

東京・浅草の街角薬局で薬剤師を本業としつつ多方面で活動を続ける宮原富士子さん（以下、「みやちゃん」と表記）は、浅草食育（健康で楽しい食習慣づくり）プロジェクトを推進したり、栄養指導（栄養アセスメントシステムの普及若手薬剤師教育）管理栄養士等の研究を支援したり、（ひっそりの裏かたの仕事として）ジェンダーメディカルリサーチ代表取締役社長として栄養調査をしたり、食の大事さを活動の大きな柱におかれています。



従業員のためのまかないとして出されるスープや味噌汁などの汁物は、必ず朝早く起きて自身の手で調理していて、これが驚くほど美味！ とにかく多くの食材を使用していて、味付けも変化に富み、汁物だけでも十分に栄養が摂取できるのではないかと思います。

食は生命維持のための必須アイテムですから、食に関するあらゆる正しい知識をみにつける食育は生きている限り必要。おいしいものだけを食えばいいというわけではなく、バランスよく食べることや「食べぐせ」を矯正する必要は早期に気づき直したいものです。性教育やがん教育と同じです。

自身の食生活に疑問を感じたら、一度、BDHQ(簡易型自記式食事歴法質問票)でチェックしてみたいかがでしょうか？ みやちゃんは、このBDHQ研修会を毎月一回開催し普及に努めています。

食の流儀として思うのは、よく「子どもが〇〇を残してもったいないから食べちゃった～結果、太っちゃったあ～」というママさん会話を耳にしますが、もったいないと思い食べた結果、食べ過ぎてしまったり炭水化物や塩分過剰摂取になったりして、気がつくとう糖尿病など様々な病気の原因を作っているかもしれません。

食事は「腹八分」が理想的。「もったいない」の「もったいなさ」をやめることが大事かもしれません。食育は奥が深いですね。

※ 映画「食べる女」 <https://eiga.com/movie/88465/>
TV「食の音色」 <https://www.tv-asahi.co.jp/neiro/>

