

残したいもの

オリンピックがある、名前も知らないような世界中の国の中で「自分たちは日本人なんだ」と強く感じます。良く知らない選手でも日本の国旗を付けていると熱い声援を送っています。国旗がどうの、という事を今更の様に取り沙汰し、大事なセレモニーに水を指す人々もいますが、ではあの世界の国々の中で日本と認知されるのは何か？と言うと国旗でしかありませんし、日の丸が掲げられたとき、それが知らない選手であつても、日本人として誇らしく思えて嬉しくなります。「日出る国」と先人が国を造ったときの大志は日本に住むわれわれよりも、外国に住む日本人がより強く感じているとも言われています。

「日本人で有ることの誇り」は何か。と問われたら（もつともこのようなことを近年聞くことも少



なくなりましたが)

私は即座に「食文化」と答えます。日本の食文化は食味的にも高度であり、美的であり、合理的で、個人を尊重したものであります。「味」はこの国土に与えられたもので、実に新鮮で繊細な味の食材が多い事でしょう。世界は広いですが与えられた土地の違いは如何することも出来ず、その中で知恵を絞り何とか生きていかななくてはなりません。欲を言えばきりがなく、砂漠地帯やツンドラを見るたびに「ああ日本に生を受けて良かった」とつくづく思います。また、二〇〇近い世界国家の中で、先端を歩んでいる豊かさはなんとも有りがたい限りです。只それは今の自分達の功績だけではなく、先人がこつこつ積み重ねた上に立っている

に過ぎないことも感じ、後世の為に現代人として引継ぎ、残さなくてはならないものは、少なくない様にも思います。いままで引き続いて来た「食」について考えてみても、日本人は世界最長寿国なのです。一番の要素は「日本の食文化」に有ると考えられます。米を中心とした穀類を多く食べ、魚を常食し、豆を消化の良い状態で食べ、海藻を多く食し、煮た野菜を食べてきたからなのです。「マクロバイオテック」(ギリシャ語で不老長寿の意)を提唱した久司博士が「アメリカ人の健康に大きく寄与した」としてエジソンやライト兄弟など歴史上の偉人達に続いて、日本人として初めてアメリカの Smithsonian 博物館への殿堂入りを果たされました。その考えの根幹に

クッキングキャスター

星澤
幸子

text : Hoshizawa Satiko



あるものは「身上不二」で人は生まれ育った大地がその季節季節に育んだ食べ物を食べるのが、健康に生きる為の第一主義であると言つわけです。

また人類は元来、菜食動物であり穀物を主とした植物性のものを食べるのがもつとも身体に合っていると。また「無双原理」という日本に生まれた独自の考えで、これは「すべてのものに陰性と陽性」がありその両方の食べ物を季節に合わせて、バランスよく食べる事が大切であります。陽の物は身体を温める作用をし、地下にもぐる根菜類に代表されます。陰性は地上に出来る夏の野菜や果物で身体を冷やして調子を整える物です。

この様に日本人はすべての要素を取り入れ、食生活に生かして健康を保ち、抵抗力の有る身体を培ってきました。タンパク質摂取が少なくても、体の中で生成する力が有ったとも言われています。飽食の時代を経て大切な先代から引き継がれた食べ方を忘れがちですが、今ひとたびその重要性を認識して毎日の生活に生かすべきですし、知っているものが多いうちに次世代へと引き継がなくてはなら

ないと考えます。

また、食事のマナーにしても正しくしている人は少ない様にも見えます。決して格好の良いものでは有りませんので、箸の上げ下ろし、茶碗の持ち方、両手使いなど今一度わが身を点検し、すてきな日本人としての振る舞いをしたいものと考えます。そう言う意味では「茶道」が実に合理的な食事の楽しみを体系づけて見事です。祖母が何気なくしていた習慣は茶道に結集づくものであったことが、手習いをして分かって昔の人の賢さを見直しました。

みんなで頭をそろえて食事をし、作法は父の躰で有ったことも思い出します。

食べることがおろそかになりがちな現代、生きる上でもっとも大切な「食」にまつわる様々なことを見直す必要を感じ、自分なりに気が付いたところからやっていきたいものと考え言います。皆で心身とも健康に生きていくために。



たべる

きほん