



ひまわり通信

No.00710. 2025.3.27(木)

健康寿命から貢献寿命へ

「食は命なり！運命なり！！」 医学博士・管理栄養士 本多 京子

●農業は人を哲学者にする

よく栄養バランスの良い食事とは何かを問われるのですが、現代人がなぜ栄養バランスを理解できないのかといえば、それは食のスタイルが変わってきたからです。本来、日本人の食事は一汁三菜が基本。その献立であれば食べる量が適量で、そして栄養のバランスも保たれるということを経験的に理解していたはずなのです。そして、家庭の食卓が様変わりしています。家族バラバラに食べるのが普通になってしまった「**孤食**」、一つの好きなものだけ食べる「**個食**」……。最近は大皿に総菜を何種類か盛って食卓に並べておき、各自が好きなだけ食べるという「**個食**」のスタイルが増えています。しかも、料理の内容は肉や炒め物、揚げ物が中心。大皿はそれぞれ、お父さんの好きなもの、息子の好きなもの、娘の好きなものと、みんなの好きなものばかりを集めている家庭が多く、どうしても主菜に偏りがちのメニューになってしまいます。

でも本当は、冷蔵庫の野菜を中心に献立を考えて、主菜を後から考えても遅くはないんです。演劇でも主役ばかり目立って脇役が存在が映えていない舞台は駄目ですね。それは献立にも同じことが言えるのです。私自身が実践しているのは、野菜料理をまず二つ考えます。その野菜料理に合わせて、じゃあお肉にしようかしら、お魚にしようかしらという風に、後から主菜を組み合わせていますね。そして主菜が一つ、副菜二つがあった時に、その三つの料理法を重ならないようにするのが大事なんです。煮物ばかりだと塩分が高くなってしまいますし、油を使ったものばかりだとカロリーが高くなってしまいますので、調理法と味を変えるのがコツですね。カロリー計算しなくても、栄養計算が感覚的に行なえるようになれば理想的です。最近とくに危惧しているのは、食卓から小鉢が減っていること。お刺身とかお肉の炒め物などの“ごちそう感”ばかりが強調されて、和えものとか酢のものが食卓から減少している……。小鉢を献立に取り入れることによって、栄養バランスが良くなってカロリーを抑えることができます。いずれにしましても、その食材の性質とその料理法を知らないと、栄養学は語れないことになります。意識と知識の差が、その人の料理には明確に出てきてしまうことになります。

私は畑に出て年間26種類の野菜を作っているんですが、自給自足って最高の贅沢なんですよ。人がおおらかになるためには、農業をやるといいと思うんです。日によっては全くうまくいかない日もあって、たとえば人参の間引きとかって本当に大変なんですよ。一緒に蒔いた三粒の種で競り合って育たないと、1本が上手く育たない……。農業というものは、人を哲学者にしたり、雑草のごとく生きる強さを教えてくれるんです。

私の好きな言葉に「食は命なり。運命なり」があります。水野南北という江戸時代中期の頃の観相学の大家で、食べ物を通してその人物の価値観を占って大当たりした方の言葉。運命の吉凶は食で決まることを熱心に説いた方なのですが、私も食べ物によって人の健康も心も変わっていくのではないかと考えています。

イスラエルの赤い宝石「ドナリエラ」愛の一粒運動実施中！！

(株)日健総本社 兵庫特約店

(有)クロスタニンひまわり

☎ 0120-42-8198