

『生きる』ために、 食べる

『光陰矢の如し』と申しますが、気がつけば今年も残すところ後1ヶ月となりました。本日に「アツと言う間」という感じが否めません。私達はまた1つ歳を重ねたことになりました。ところで、百歳以上の健康・長寿者に共通する事が、6つあるそうです。

菜を多食していること。
自分でやれることは何でも自分でやっている。

人生観、信念を持っている。
若い時からよく働いて、手足が器用で足腰がシッカリしている。
趣味や、楽しくやれることをもっている。

一人暮らしでも、肉親や、地域の人と積極的にコミュニケーションをとっている。

以上の6つは大事な共通項らしいので、身の回りを振り返って、改めて反省・改善をされることをお勧め申し上げます。ちなみに申し上げますが、男女とも老け始めるのには切っ掛けがあるのですが、それはどういふ事だと思いませんか？実は、異性を気にしなくなつた時なのです。それから老け始めるらしいですよ。女性なら、お化粧をしなくても外出するようにな

つたら危険信号です：笑。

さて、今年はお釈迦様の生誕2千5百五十年に当たります。我が国では人口が限りなく減っていきませんが、地球全体で増え続けており、やがて80億に達するといわれています。その現実の中で最大の課題は、食糧と水不足と言われている。

昨年7月、『食育基本法』が成立し、食育は国民運動として展開されようとしています。現在日本が直面する諸問題の多くが、食とは切っても切り離せない関係にある。死亡原因の64.8%を占める生活習慣病の低年齢化、食糧自給率の低下、食の乱れによる青少年犯罪の凶悪化も、全て日本の将来を脅かしかねない重要な問題なのです。正しい食生活を身につけさせる場合は、何を置いてもまず家庭です。親子で穏やかに会話を楽しんでいるならまだしも、その多くはテレビを見ながら、あるいは新聞・雑誌を読みながらの食事ですから、話をする時間がないわけですから、家族間の人間関係が希薄化するのには当然です。かつての日本では家族一緒に同じものを食べるのが常でしたが、今は親子別々に好きな料理を食べている家庭が少なくない現状には驚かされません。例えば父親がカレーライス、母親がスパゲティ、子供がピザパイと、まるでファミリーレストランです。これを『個食(バラバラ食)』と言います。この様な家庭は、栄養に偏りがあるだけでなく、わがままで協調性のない子供も育ててしまいます。昨今のキレる、

ムカツク、拳げ句に殺傷事件を起してしまふ青少年を増やす温床ともなっています。

『こ食』には「個食」のほか「孤食(家族が不在の食卓で1人で食べること)」、「個食(自分の好きな決まったものしか食べないこと)」、「小食(いつも食欲が少なく食べる量が少ない)」、「粉食(パン中心の粉を使った主食を好んで食べること)」がある。「こ食」になつたら心と体の赤信号。体に悪いだけでなく性格まで変つてしまふ。当然正しい食事作法や食文化が身に付くわけがない。食育がしっかりしていないと、知育、徳育、体育はバラバラになつてしまふ。現在の社会ではインスタント食品やコンビニの弁当のように手軽で手短な食事がもてはやされているが、この傾向が子供達の心身に深刻な影響を与えている事は言うまでもありません。

現代人の多くは、作法の1番の基本ともいえる正しい箸の持ち方すら満足に出来ないんだそうです。それに比べ、来日中のフランス人、イタリア人、スペイン人の中には箸が上手に扱える人が多い。聞いてみると欧米人のたしなみであり、箸が持てなかつたらエリートとみなされないと云うのです。悲しいかな一方日本人はなんと、学校の先生でさえ47.1%が正しく箸を持ってないという調査結果には驚きを隠せません。

日本の食料自給率はカロリーベースで40%と先進国では最低の水準なの

です。また、食料の60%は海外からの輸入に頼っているながら、その3分の1を残飯として廃棄しているのです。世界に目を向けると、8億4千2万人が飢えや栄養失調で苦しみ、年間1250万人が餓死している東京都の人口と同じくらいの人々が食べられなくて亡くなっている。

あるコンビニ企業が昨年1年間に出した残飯は4百億円分です。13年前、世界20ヶ国の高校生に「先生を尊敬しているか」という調査をした。最も高かったのが韓国の80.4.9%。次いで欧州の82.7%、アメリカの82.2%、中国の80.3%などとなつている。

これに対して日本は21%という結果でした。50%を切つたら国家として危ないと言われている数字です。「食」といふ文字を分解すると「人」「良」「人」を良くする」となる。つまり心身共に健康にする、ということなどではないでしょうか。

「食べるために生きるのではなく、生きるために食べる」と、こういう食事の考え方をして頂きたいと、心より祈念申し上げて今年最後のメッセージとさせていただきます。合掌

副住職 谷川 寛敬

