

# 食卓は円満……

## 個食、孤食、小食

### 「青少年への食育がこの国を救う」……

昨年7月、『食育基本法』が成立し、すでに食育は国民運動として展開されています。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のだ

そうですよ。死亡原因の64・8%を占める生活習慣病の低年齢化もさることながら、食糧自給率の低下も、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であります。しかし一部

の健康志向の人を除き、日本人の大半は未だに食の問題に以外に無關心なのではないのでしょうか。正しい食生活を身につけさせる本来の場は何をお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、会話をしている時間がないわけ

で、家族間の人間関係が希薄化するの

は当然の事ではないでしょうか。

かつての日本では家族一緒に同じものを食べるのが当然でしたが、今は親子別々に好きな料理を食べている

家庭が少なくないのです。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、これでは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)」と呼びます。こんな家庭での食事体系では、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が育ってしまいます。キ

しる、ムカつく、そして挙げ句に殺傷事件を起してしまう青少年を増やす温床にもなります。

「こ食」には「個食」のほか「孤食(家族が不在の食卓で一人で食べること)」、「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)」等があります。「こ食」になつたら心と体の赤信号と思いましょ。体に悪いだけでなく性格まで変わってしまうのです。当然正しい食事作法や食文化が身に付くわけがありません。食育がしっかりと行われていないと、知育、徳育、体育はバラバラになつてしまいます。現代社会では、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かな食事がもてはやされていますが、この傾向が子供達の心身に深刻な影響を与えていることを考えると、まず親御さん自身が真剣に食育を勉強し、身につけなくては行けませんね。だって、現代の子供達は和食を戴く上で、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ていないのですから。

こつという話があります。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のです。尋ねてみると、それは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して見なされないというのです。一方、情けない話ですが日本人は、子供を教育している学校の先生の47・1%が正しく箸を持っていないという調査結果もあるくらいです。作法を身につけさせるのは3歳から8歳までが最も重要だそうです。8歳を過ぎると他の事への関心が芽生えてなかなか身に付かないという生理学的な問題があるからです。この機会を生かして「正しい箸の使い方・食べ物を粗末にしない・好き嫌いをなくす・いただきます・ごちそうさま」という習慣を身につけさせてほしいものです。

「食」という文字を分解すると「人」+「良」。「人を良くする」となりま

自分の命も自然の一部であり、1つの生命が老いて死んでいき、また次の新しい芽が出るといふ摂理を素直に説いてあげましょう。感謝の気持ちや、モノへの有り難みを教えてあげましょう。それが本当に理解できる様になるのは、まだまだ先のことでしょう。しかしその気持ちが理解できた時に、人は生かされている事を実感することになるでしょう。実感することが出来たら、不変の幸福感に包まれることになるでしょう。自分が幸せになれば、周囲も変わってきます。幸せな人の周りには、知らない内に(自然と)その幸せが広がっていきます。何よりも幸せそう

副住職 谷川 寛敬

合掌