

たんぽぽの
タネ

食を見直し「宝物」発見

神村 さゆり

人間、衣食住のうち、一つが欠けても生きてはいけなと言われています。私は「住」に関わる仕事をしています、それでも一番大事なのは「食」だと思っています。食べることによってエネルギーを得て、それをいろいろな活動に使います。

地球上には様々な生命があります。食べるということはその生命をいただくことです。「いただきます」とは「あなたの命を頂戴させていただきます」と感謝を述べる言葉なのでしょう。お米には7人の神様が宿っている、と言われます。ご飯を食べる時、農作物を作ってくれた人、料理をしてくれた人への感謝の気持ちを忘れてはいけません。

日本の食文化もこの50年で大きく様変わりしています。野菜や穀類中心の食生活が肉中心になり、おおよそ食べ物とは言えないような加工品が出回り、日本人の心と体はむしばまれています。

本来の沖縄は「薬食同源」という考え方の食事をしていました。予防医学そのものです。それがすっかりなくなってしまう、今や長寿県の冠はありません。こうした影響は現在、次世代でアレルギーという目に見える形で出てきています。大人たちが便利・美食に寄ってしまったために弱い子どもたちが犠牲になっていきます。

私は、まず食生活を見直すことでアレルギーと付き合ってきました。何も考えずに食卓を飾っていた頃とは大きく変わりました。これで得たものは様々な食材の調理法、かけがえのない人たちとの繋がりが、正しいものを見抜く力。そして自信をもって言える一番の宝物は子どもたちの健康です。アトピーに感謝!

(沖縄アレルギーを考えるシーサーの会代表)

|| 毎週土曜日掲載