

すてきな人は
よく食べる



クッキングキャスター

星澤 幸子

text:Hoshizawa Satiko

はじめまして、固くて重たい分野の皆さんに柔らかいお話を、という事で仰せつかりました。

私は札幌テレビ、夕方のワイド番組「どさんこワイド212」奥様ここでもう一品。という料理コーナーを担当させていただいております。ペンより包丁の方が勝手が良いのですが、食べる事は誰にも共通の話題。思いのままつれづれに書かせていただきたく、よろしく願い申し上げます。

毎日生番組に出演して8年半になります。休むことなく続けることができるのも健康な身体があつての賜物。強靱な身体を作ってくれた両親と先祖に感謝するとともに、食べることにこだわりを持ち身体に良い物を食してきた結果だと自負しております。

はじめから北海道にこだわり、地元で生産され、どの家の冷蔵庫にもある食材を使い、誰にでもできる手軽な料理を紹介させていただいております。その数2,200品余り「ちりも積もれば…」でしょうか。

「毎日違う料理がよく続くね」と云われますが紹介したい料理はまだあります。それほど料理は幅が広く深くて尽きることがありません。「見ていて簡単そうだからやってみよう」そう思われて料理を始めたと言う殿方が沢山いらっしゃるの頼もしい限りです。「自分は食べる方だから」と思っているも誰にも作ってもらえない事態も考えられます。一人の人間としてわが身を維持するために食べる事を抜きに考えることは出来ません。如何に生きるのか、どの様な終末を迎えるのかは普段の食事にかかっていますし、「如何に食しているかが人生を左右する」とも思っています。だからこそ「すてきな人はよく食べる」なのです。沢山食べるということだけではなく、どんな物をどの様に食べているかが問題で…食べ方は作法を含めてその人を良く表しているといわれます。

昔はあるものを食べるのが精一杯で十分にはありませんでしたが、食べて良い物だけがあつたといえます。高度成長期を迎え各国の料理や贅沢な料理が氾濫し、食を娯楽にしたきらいがあります。楽しむことに重点が置かれ、食は手作りから機械化になり、工業生産物になって、食品添加物が沢山使われているのが現状です。機械類を輸出する代わりに多くの農産物を輸入することになって多量の農薬を掛けたものを食する事になりました。その結果生まれてくる子供の多くがアトピーで、国民の三分之一が何らかのアレルギーで、沢山の人が原因不明の病気にかかったり、ガンになったり国の医療費は30兆円に届く勢い。もしわが家の家計費の三分之一以上を医療費が占めることになったらたちまち破産です。

「あの家の人は病気ばかりして食べ物が変わるんじゃないの」と誰もが思いますよね。高級車に乗りブランド品を身に付けていても、家の物置には米や味噌、野菜の備蓄はなく冷蔵庫も空っぽ、何時でもコンビニで出来合いの料理を買って食べ、おやつはスナック菓子、顔色は悪く病院通いばかり。

という様にたとえられるのではないのでしょうか。医療費にしても本人負担は2割から3割、後は皆他の人が負担するのですから…。でも痛い苦しいは本人負担。もし普段から気をつけた食事をしていたら、病気にも掛からず苦しい思いもせず、医療費も掛からず、時間も取られなくて済むのです。ところが北海道の医療費は全国一。沖縄の丁度二倍使っている計算になります。

食べる物が無いのでしょうか、住む家が寒いのでしょうか、着る物が無いのでしょうか。いいえ、この前のニュースでも言っていたように、全国一温かい家に住んでいるのです。着るものにもお金を掛け、周りでは全国の十分の一の、より安心な食糧が生産されているにもかかわらず、です。

ないものが一つだけあります。意識が足りないのです。「身体に良い物を食べよう」という…。

安い物しか買わず、周りを畑や海に囲まれ良い物を生産しているのでそれだけで安心して、自分が食べる物が果たして地元の物なのだろうか、安全な物なのだろうかと考えずに食べている結果だと考えられます。意識の高い他府県の人々は北海道の農家や漁業者と契約を結び、直送してもらっています。隣の畑の物が口に入らず、外国からの不自然な食物を口にしてしている結果医療費がワーストワン。なんだか釈然としませんね。コンビニエンスストアの人口比率でも全国一、あまり誉められたトップではありません。

「病気になってから50の治療をするよりも、健康な時の1つの予防の方が効果が有るんだよ」とは“逢引き”と言うドイツ映画で恋人役の医者の名文句。

「食」とは人を良くすると書きます。人に良くない物を口にしてはいけません。一口でも身体によい物を、地元で生産された新鮮で自然に近い物を食べていけば元気で長生きができるはずですよ。

身体が必要な物、それは贅沢なものではなく先祖が昔から食べてきた日本食にあります。和食の素晴らしさは世界が認めるところで、以前からの日本人の食べ方をアメリカで推奨してスミソニアン博物館入りした日本人の学者がいます。

「食べ物のほとんどを穀物で取り、その三分の一を魚や肉、三分の一を野菜や海藻を食べましょう」と言うものです。何も難しい事はありません、以前から食べていた食事に戻すだけで良いのです。肉を1キロ食べようとすると穀物約8キロが必要になります。

食糧不足の事態に効率の良い食べ方とは云えず、しかも身体に良くないことが多かったです。こんな時代だからこそ米を食べることの効率の良さ、健康への貢献度の高さに気付き皆がもっと米を食べれば自給率はかなり向上するでしょう。ご飯食はカロリーが少なく、煮野菜や、魚が食べやすく、豆や海藻と一緒に食べる事が出来ます。医療費も下がり質の良い病院だけが残るでしょう。

飽食の時代を経験し、忘れかけた日本食の素晴らしさを見直すことが、今日の日本には何よりも大切な事と考えます。それを実践することで日本人の健康を取り戻し、スタミナのある若者を増やし、子供に落ち着きを持たせ、自殺者が少なくなり、ボケ老人が減って死ぬまで元気でいられ、社会全体を明るく前向きにする唯一の手段だと考えています。

このことは先に新聞などで広告が出ましたところの内閣内政審議会への提案として、小渕前総理大臣と、中曽根文部大臣に提出させていただきました。

一番恵まれた大地に住む北海道人が、一番健康で幸せな生活が送れます様願わずにはられません。私も元気で長生きし、何かしている時にぼっくりあの世に旅立ちたいと願い、毎日の食べ物に気配りをしているこのごろです。
