

初孫に伝えたいこと

国立病院機構東埼玉病院

栄養管理室長

江頭 有一

私には7カ月になる孫がいます。初孫で男の子です。自分の娘が生んだ孫はかわいさも一入で、私も孫の成長に一翼を担おうと思っています。とは言っても、孫には孫の親がいます。「親しい仲にも礼儀あり」という事で、それなりに気を遣っています。

先日、テレビの情報番組で「イクジイ」という言葉が取り上げられていました。「イクジイ」とは、孫育てだけではなく、地域の子育て支援に活躍するおじいちゃんのネーミングだそうです。まだ現役で働いている50歳そこそこの私は「イクジイ」にはなれませんが、自分の子どもたちにしてきたことと同じように、私の手料理を通していろいろなことを孫に伝える、いわば私流の食育を考えています。

食育とは最近よく耳にする用語ですが、歴史は意外と古く、日露戦争が近づいていた明治30年代のなかば、料理小説『食道楽』（村井弦斎）・秋の巻に、「小児には、徳育、知育、体育よりも食育が先」とあり、子どもたちに対する食教育の重要性が説かれていることに由来するそうです。

近年では食育が見直され、幼児・学童期の人間形成や健康な食生活と食習慣の確立に役立てようとする教育運動に発展し「栄養教諭」が創設（平成17年）食育基本法も制定され、平成18年からは食育が授業科目に加わっています。また、6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められていますが、これは、家族の団らんや人間関係の融和、郷土理解や地産地消活動、食料の自給率や安全性、食生活の改善と健康増進、料理の楽しさの理解などを、食を通して進めることをねらいとしています。

さて、私が孫に伝えたいことは山ほどありますが、まずは食べ物を大切にする心を教えることから始めようと思います。日本の食料自給率を見ると昭和40年度には、73%だったものが、今や39%（平成22年

度）となり下がっています。にもかかわらず、たくさんさんの食べ物を捨てている国のひとつでもあります。そんなことから食べ物を大切にする心を教える第一歩として、「いただきます」の意味を教えようと考えています。

食事の前に「いただきます」という意味の言葉というのは日本人だけで、そこには殺生してはいけないという教えが根底にあるそうです。私たちの口に入るもので、無生物である水と塩以外のすべてのものには命があります。私たちはまさに「命」を食べているわけで、「いただきます」の語源は「その命をいただきさせていただきます」からきています。外国でも食事前に祈りを捧げることはありますが、キリスト教徒なら神やキリスト、聖母マリアに感謝するのでしょうか。日本人は食べ物の命そのものに感謝を捧げています。「いただきます」は食べ物に対する畏敬の念を表す言葉でもあります。昔の人たちは食べ物をとても大切にして、決して粗末にしたり残したりはしませんでした。

また、食事の後に「ごちそうさま」と言うのも、日本だけと言われています。「ごちそうさま」は食べ物を与えてくれた人、食べ物を作ってくれた人、食べ物を料理してくれた人に対する感謝の言葉です。「ごちそうさま」は「御馳走様」と書きますが、「馳走」は食べ物を表します。つまり、食べ物に「ご」と「さま」をつけて敬っているという事です。毎日3度行われる食事と言う日常習慣に対して日本人の文化は繊細で素敵だと思いませんか？

「食べ物はゆっくりよく噛みしめて、ありがたさをそこから感じるんだよ」と孫たちに教え、「いただきます」「ごちそうさま」ときちんと声に出し、感謝の気持ちを表す子どもに育ってほしいと思います。