



食欲の秋を前にして

金子 剛 (保健管理センター
人間総合科学研究科 疾患制御医学専攻 講師)

空前の熱中症患者を生んだ今年の夏。Studentsのみなさん、いかがお過ごしでしょうか？残暑厳しきこの折に、筆者は夏風邪に苦しんでおりました。鼻づまりでボーっとする頭。院内の冷房で全身鳥肌。這うようにして、ぎらぎらする暑さの屋外に出てはホッと一息。この体調をなんとかせねばと考えた末、まずは栄養！と近所の肉屋で大きなステーキ肉を買って参りました。包丁の背でたたき、塩コショウ。油で炒めたニンニクが香ばしいフライパンの中へ。ジュージューと音を立て、こんがり焼けたお肉。素人が作ったとは思えない程おいしくて（よっぽど調子が悪くて味覚が変なのかは不明です）、べろりと平らげた。そうして、ようやくこの原稿を書く元気が湧いてきました。「命は食にあり」との箴言を、身をもって理解しました。

「食」の大切さを実感した筆者はここで、自分の「食」履歴を振り返ってみることにしました。本年41歳である私はざっと計算すると、約4万回（365日×3回＝約1000回／年）の「食」を経験してきました。一番昔の記憶は5歳の誕生日に母が作ってくれたケチャップご飯とから揚げ、そしてケーキの影像がぼんやり浮かんできます。ノリ巻きの中心にチーズが巻かれた“チーズ巻き”，これは筆者が大好きなメニューで、遠足のお弁当の定番でした。母お手製のハンバーグは玉ねぎのキザミが荒く、お肉の間から飛び出た玉ねぎが動物の角のようで、別名「角付き」と呼ばれていました。絶品なのはお赤飯，もち米がぴかぴか光っておいしいことおいしいこと。逆につらい食事といえば、祖父が亡くなった際の精進落とし。いつも元気な父ですがその目には涙が一杯でした。国家試験直前に食べたカロリーメイト，異国での生活の際に食べたローストチキン。どちらも味がなく、「食べ物的何か」が渴いた喉を通り過ぎて行ったのを憶えています。何気なくとることが多い食事ですが、よく思い出してみると、どんな時でも「食」によって守られてきたことを実感します。

ところで、世界で初めてKindergarten（ドイツ語で子供＋庭という造語）という幼稚園を開設したことで有名なフレーベルは、「人は食によって、怠惰にも勤勉にも、因循にも快活にも、遅鈍にも敏感にも、無力にも旺盛にも、なりうる」と、その著作で述べています。実際、フロリダ大学での調査によると、朝食を食べる学生は欠食する学生と比較して、活動性（出席率）が高い、成績が良い、また健康的（肥満率が少ない）との報告がなされています。つまり、「食」の作用は、日常生活ありふれた体験にもかかわらず、規則正しく継続させることで、生活や健康にかかわる智慧を自然な形で我々にもたらす、と考えられます。近年、わが国でも「食」を生きる基本と位置付け、健全な食生活を目指す「食育基本法」が制定されました。その序文には「食育」こそが、知育・体育・徳育という教育三本柱の礎であると定義されています。その理由は「食」には単に命を継続させるという作用だけでなく、「食」にかかわるヒトや、「食」を提供する生きとし生けるものすべて、さらにはそれを生み出す自然そのものへの感謝といった善なる連鎖が備わっているからでしょう。

さあ、「食」経験値2万回のStudentsのみなさんも、3万回のみなさんも、そしてもちろん6万回の先生方も、「スポーツの秋」「芸術の秋」そして「食欲の秋」です。心して「食」を楽しみましょう！



ひとりで悩まず ほけかん 保健管理センターへ

保健管理センター受付 029(853)2410
学生相談室受付 029(853)2415