

食のチカラ

食生活＝生活習慣。食の蓄積は、長い人生の中で良い面・悪い面に影響を及ぼします。少しの気づきで変わる食意識。そんな食のチカラについて、経験者にインタビューしました。

高校1年生の冬に難病「結節性動脈周囲炎」を発病し、医師に「社会復帰は無理」だと宣告された宮成なみさん。しかしその後、母との7年半の「食事療法」で奇跡的に回復。「食」の奇跡を体感した宮成さんに貴重な体験談をうかがいました。

料理研究家
Special interview
宮成 なみさん



みやなり・なみ ● 田川市生まれの料理研究家、食育実践研究家。RKB「今日感テレビ日曜版」にレギュラー出演中。多数の食育講演会のほか、料理教室の講師なども務める。著書に「奇跡のごはん」などがある。34歳。

健康を失うということ
「あなたの病気は現代の医学では治すことができません。社会復帰は無理かと思われます」——突然そう宣告された当時、わたしはまだ16歳のどこにでもいる女子高生でした。病気になるって失ったのは、体の自由だけではありません。ゴールの見えない闇の中を不安に苛まれながら走り続け、時間もお金も失い、家族の生活の歯車まで狂わせてしまう。当時、膨大な医療費の額を知り、泣きながら両親に謝ったこともあり。健康を失うということ、すべてを失うことだと実感しました。

自分に合った食生活を
食が重要だからこそ、今の子育て世代は特に大変だと思います。健康を取り戻せるという事は、逆に食で健康を守れることだと思えます。健康を失うのは簡単ですが、失わずに済むのならどうか失わないで欲しい、健康だけは守ってほしいと、切実に思います。

忙しい毎日のひと工夫
わたしの場合、仕事から帰った後に毎日夕飯の支度をちょこちょこやるのは大変なので、下準備をしておくんです。例えば「常備菜や漬物を作って冷蔵庫（冷凍庫）に入れておく」「買い物から帰ってきて袋から出した時に、買った野菜を一気に茹でるか切るかして冷蔵庫に入れておく」などです。そうしておくことで「今日は冷蔵庫にキャベツの千切りがあるし、常備菜を『チン』して小鉢に入れたら、あとはお肉をしょうが焼きにすればいいな」って気が楽になるはずですよ。

「家庭の食卓」の奇跡
「できないことを無理して全部やろうとしなくていい。」「これならできる」ということを、完璧でなくていいからやりなさい。そう言う母に従い、わたしは「少しずつ前に進めたんです。その時に支えられたのが、家庭の食卓でした。病気もそうですが、誰しもいじめにあってたり、会社が倒産したり、人生で予期せぬアクシデントって起きますよね。そんな時、毎日囲む食卓には、生きていくことを後押ししてくれるような、すごく大きな力があると、いま改めて思うんです。発病から18年たった今、わたしは社会復帰し、夢だった仕事にもつき、好きな人と結婚して幸せに暮らしています。食生活はいきなり全部改善しようとしなくていいんです。できると思える目標までレベルを下げ、義務としてではなく、肩の力を抜いて、焦らず無理せずできることが一番。そうして今日より明日がちょっと良くなったなら、ぜひ自分を褒めてあげてくださいね。

料理が人生にハリを与えてくれます！
食事バランスの見直しで半年で体重が6キロ減！
6泊7日の通学合宿で朝食・夕食を作りました！



居原 羽蘭さん
赤池・11歳

町 のいろんな行事に参加していますが、昨年の「通学合宿」は、コスモス保健センターで6泊7日の間、毎朝6時に起きて朝ごはんを作ったり、学校から帰ったら洗濯をしたり、学校で一番楽しかったことは、その中で「一番楽しかったことは、毎日の料理です。カボチャやニンジンなどの野菜でジャムを作る経験は初めてだったし、夕食にチキンの照り焼きを作った日もありました。自分たちで作ってみんなで食べる料理は、不思議なほどおいしく感じ、友だちから「普段は小食なのに」って言われるほどおかわりしてました。こんなに立派な料理が、自分たちにも意外と簡単にできるんだなって知ることができ、自信がついた気がします。いつもお母さんが夕食を準備している間、宿題をしたり遊んだりしていたわたしが、通学合宿の後に「お米研いでおこよ」って言うのと、すごく驚かれました。今では弟にも教えて、一緒にちよつとずつ夕食の準備をしています。

通学合宿に参加して



石川 雪子さん
金田・73歳

自分の体のために
昨年の6月、町の健診を受けた時にコレステロールが高いと診断されて…その後10月末に町の保健師さんから電話があり、食生活の改善を勧められました。夫を亡くし、一人で働いていた時、バテちゃいけない。つて、とにかくたくさん食べてたんです。それが逆に悪かったんですね。10月末「6月までに体重を3kg減らしましょう」って言われたんですが、栄養が偏らないよう気をつけるとみるみる体重が減り、現在6kg減。正直驚いています。でも誰のためでもなく、自分の体のためです。あの時、保健師さんの電話が無ければ、今ごろどうなっていたか…食事の大切さに気付けた良かった、本当に感謝しています。実は、わたしには目標があるんです。それは、10年後の母の50回忌の法要をすること。早く亡くなった母には何もしようがないので、できなかったのが、わたしが健康で長生きすることが、せめてもの親孝行になればと思っています。

食はコミュニケーション



枝川 安政さん
赤池・72歳

わ たしはもともと料理が好きで、仕事をしていたころは、職場の会議室で鍋をふる舞ったりしていました。仕事を辞めて13年になりましたが、いまだに当時の同僚からは「枝川さんが料理を作ってくれていたころは楽しかった」と言われます。同じ釜の飯を食う、という言葉があるように、「食」は人とのコミュニケーションを保つうえで非常に大きな役割を果たしていると思うんです。作る側としても「おいしい」って言われるとやりがいがありますし、また作るうって意欲が生まれますよね。そういういた生きがいを感じられる場、コミュニケーションの場として、わたしは今、仲間たちと男性料理教室を立ち上げ、月1回開催しています。覚えた料理を家で作り、家族にすごく喜ばれたという声も聞けて、大変好評ですよ。
日時 毎月第4回 9時30分
場所 コスモス保健センター
材料費 500円(1回分)
☎090-8417-2273
(枝川さん)