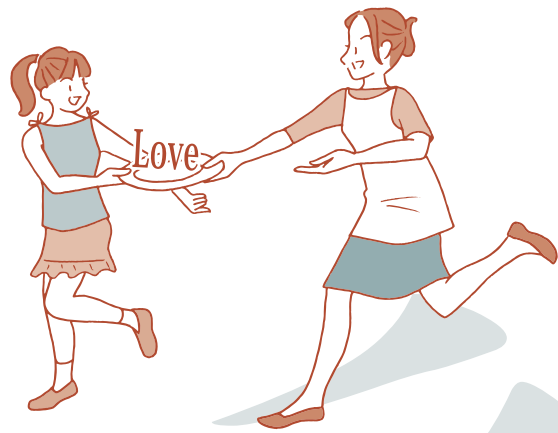


食卓に愛をこめて。

《子どもは愛を食べて育つ》といいます。ですから、どう育てられたかは、どう食べさせてもらったかにつながるのではないのでしょうか。「あなたに美味しく、安全なものを食べさせたい」という思いは、「あなたがとても大切です」というメッセージです。愛されていると感じた子どもは、生きることに自信を持ち、その愛をまた自分の子どもにつないでいきます。今回は《食は愛》の視点から考えてみました。

食べることの
大切さ。

この国には忘れられてしまったものが二つある。一つは、飢えで



あり、もう一つは、感謝である。と、ある本に書かれていました。たしかに物があふれる中に暮らす私たちには、食べることへの飢餓感や、食物を生産する大変さを肌で感じることはありません。でも、それを痛いほど思い知らされたのは、このたびの大震災ではなかったでしょうか。店頭から米やパンが消えたとき、「食」が命とつながっていることに改めて気づいた方も多かったことでしょう。食べることは生きること。今はその当たり前のことを親から子へ、愛情をこめて伝えていく良い機会ではないでしょうか。

愛情が
すべての基本。

ある大学で、お弁当を作ったみんなで食べる日を実施しました。日ごろコンビニやファミレスばかりの若者も、自分で作るとなると食材にこだわる。地元産、減農薬、有機栽培もの…中には農家に行つて野菜を調達してきた学生もいたそうです。「友だちに安全で美味しいものを食べさせたいから」。だれかに喜んでもらいたいという気持ちが「食」への愛情を生み出します。食物を生産する人、それを加工する人、運ぶ人、そして調理する人、食べる人。それぞれが他者を思い、安全や美味しさに心をくだしている。そんな愛情の輪の充実が、「食」の世界をより豊かなものにしていくのではないかと思います。

徹底した安全管理も、食への愛情だと考えます。ご存知とは思いますが、シュガーレディの商品の主原料に、遺伝子組換え食品を使っています。遺伝子組換えによって作られた作物、たとえば害虫に強いトウモロコシは、殺虫成分を創り出す性質を持っていて、害虫だけでなく益虫まで自ら駆除してしまします。虫が死んでしまうような食べ物を、人間が食べて大丈夫なのか。疑問や不安がある食品は使わない。そして、子どもたちに食べさせない。そんな安全に対する真シな姿勢こそ、私たちシュガーレディの食に対する愛情だと考えるからです。

シュガーレディ本社
代表取締役社長 佐藤健

親子の
きずな。

「お弁当の日」を実施している小中学校が増えていきます。親は絶対手伝わないルールで行うと、子どもは親を観察して、まねるようになります。何度か失敗しても、だんだん要領をつかんで手際よく料理ができるようになります。自分で作った料理を親や友だちが喜んで食べてくれるば、子どもは自信を深めることでしよう。また苦労して料理をすることで、「お母さんは毎日自分のことを、こんなに考えていてくれてるんだ」という発見と、感謝の心にもつながります。《食は愛》、それは自分で作ることから始まるものかもしれません。

最近の話題から考える

食善食誤 ⑧

摂食障害と愛情。

摂食障害とは何らかの原因で、苦しくなるほど食べてしまったり(過食症)、逆に食べられなくなったり(過まったりする拒食症)病気です。発症する人の9割が若い女性で、最初は自分に何が起こったのか判らなくて悩んだりします。テレビや雑誌ではよく摂食障害になる人は「母親の愛情が足りない」とか「両親が忙しすぎて孤独」と語られています。たしかに親



子関係によるストレスから食べ物に走るケースもあるかも知れません。しかし、原因はもっと複雑でデリケート。本人の性格はもちろん、学校や会社などの環境、テレビなどメディアや時代の風潮とも絡み合っているのだとされています。美味しいものを美味しく食べるのは幸せなこと。家庭が子どもにとって安息の場所であるために、いま食卓の役割はますます大きくなっているようです。

作る人



食べる人



整える人



運ぶ人



料理する人



Love