



人間牧場主
若松 進一

食卓が変わる、 家庭が危ない、 日本が危ない

●朝食はリンキャベで!

噂のリンキャベ



私の朝は「リンキャベ」(リンゴとキャベツを組み合わせた私の造語)から始まります。食卓には大きなお皿いっぱいキャベツとリンゴが妻の手によって主食として盛られ、牛乳と黒酢それにパン一切れは副食副飲といった添え方です。この食事風景はもう20年以上も続いている私の朝食パターンなのですが、お陰様でこの20年間風邪一つひかず暮らしているのですから、「小麦粉でも風邪薬と言って飲ませると30パーセントの人は偽薬なのに効く」という臨床結果と同じように、何ら科学的な根拠がないのに信じて実行している自分を、時々馬鹿馬鹿しく思

うことさえあります。でも整腸作用のあるキャベツとアルカリ食品であるリンゴそれぞれの食べ物の効能は、医学書などでも紹介されているのでまんざら嘘でもないのです。私のリンキャベ食を奇人変人風に白い目で見ている妻も、昨年、医者からコレステロールが高いと言われ、リンキャベ食を始めたところ高かったコレステロール値が正常になるのですから不思議な話です。でもあちらこちらで講演などをする私がリンキャベの話をすると影響も大きく、「リンキャベがコレステロールによい」などと噂が広がり、噂がウソをよぶ恐れがあるので、今は間違っても人の前では話さないことにしています。でも皮を剥いて食べるリンゴは別としてキャベツは生で食べるものですから、できるだけ自分の菜園で無農薬や有機肥料で作るよう心がけ、今は旬の柔らかくて美味しい春キャベツを思う存分堪能しているのです。

●変わる食卓、風化する躰

ふと気が付くと、わが家では数年前まで一家8人(父母・私たち夫婦・子ども4人)の大家族が食卓を囲みワイワイガヤガヤ食べていたのに、1人減り2人減りと人数が減って、今では家から通う看護師の次男と3人、しかも私たち夫婦でさえ時には別々食卓に向かい個食を味わ



若松さんの朝食は夫婦仲良く!

うようになってきているのです。何でもないことなのですが実は日本の食卓はこの50年で大きく変わりました。野菜・魚・米から肉・パン、多人数から少人数、お茶や水も買い求め、包丁やまな板さえない家庭が増えていくのですから驚きです。両手を合わせ「いただきます」「おごちそうさま」という食卓での躰さえ風化しつつあるのです。家で作ったものを食べる家庭が激減するどころか、自給率の低下によって日本人でありながら殆ど外国産のものを食べていて、朝は焼き魚とご飯と味噌汁といった日本の食生活は、完全に洋風化を通り越して、朝飯抜きで学校や会社へ出かけるのが常識となり始めている。私は子どもの頃、ヤギの乳とニンジンと椎茸が苦手でした。家で牝ヤギを

飼っていたので、タンポポのような草を探して食べさせる餌やりが、遊びたい子どもにとつて面倒臭かったのも一因ですが、あの草の匂いのするヤギの乳は最初鼻をつまんで飲んでいました。またニンジンの臭み、椎茸のヌルヌル感はどうにも私の味覚には相性が悪かったようです。でも母は「身体によいから」「栄養があるから葉だと思って食べなさい」と、「どうして」などと口を挟んでも有無を言わず食べさせられました。お節句の巻き寿司弁当などはニンジン、椎茸、三つ葉を抜いて捨て、穴の開いた側の海苔巻きだけを食べたのは遠い子どもの頃のほろ苦い記憶です。

●地育・食育を含めた五育

先日妻が友人に誘われて2泊3日の小旅行に出かけました。妻は旅行に行く前、日持ちのするカレーとおでんを作っておくれました。ご飯を炊くのは次男の役目です。2日目の朝、自分で起きた次男はご飯を炊いて「朝ご飯の準備ができた」と私を呼びにきました。そばで次男の行動をじっと見ていたのですが、次男は誰に言われるでもなくご飯をカワラケによそい



人間牧場での子供たちの芋植え作業

神様棚と仏様にお茶と一緒に捧げ、線香とお光をつけて手を合わせるのです。何でもないので。私は自分の子どもながら大きな感動を覚えました。妻の何気ない神仏に感謝する食卓での日々の行動が子どもの生き方まで変えていたのは大きな驚きでした。

最近食育という言葉をあちこちで耳にする

ようになりました。教育は知育・徳育・体育のバランスが必要であると教わりましたが、地域づくりに関わる私流に考えれば今までの教育の欠落部分であった地育（ふるさと教育）と食育を加えた五育こそ必要だと思うのです。地育については別の機会に考えますが、私たちは食育について余りにも無頓着だったように思い深く反省するのです。

●子は親を写す鏡

食育の最前線は家庭であることは言うに及びません。しかし親の生き方が子どもに伝わる家庭教育の現場で親たちはどんな生き方をしているのでしょうか。健康を維持するために必要といわれる快食・

快便・快眠の3つは完全に崩れています。快食は怪食化し暴飲暴食を繰り返して肥満となり、薬と間違ったサプリメントで運動もしないままお金を整えようと躍起になっています。快便はどうすれば維持できるのか体のメカニズムや正しい食生活も分らぬままサラリン錠の世話になっていきます。また夜更かし外食、朝寝を繰り返す暮らしの乱れも相当進んでいます。こんな野生化した非人間的な生き方をしている親の生き方からいい子どもは育つ訳がないのです。

「牛乳を飲んだらどうして骨が丈夫になるの?」「ピーマンやニンジンはどうして身体にいいの?」「愛媛はみかん王国なのにどうしてみかんを余り食べないの?」との素朴な子ども達の質問に、問われても答えられない親の存在は何ともお粗末な話です。日本が危ない。

この刺身 養殖なのか 尋ねたら
和食と答える 愚か若者

運動会 弁当屋弁当 勢揃い
親は一体 何を食わすか

お袋の おが抜け袋 レンジン
温めたつもり 心寒々

12時(夜)に 外食食べる 親子連れ
夜は寝るもの 食べるにあらず
(若松進一笑売噺より)