

日本人が古来、口にしてきた和食は、二〇一三年に「和食・日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録され、本年は、登録十周年を迎えます。

近年、海外における和食レストランの数は増加傾向にあるといえます。栄養バランスの良い「一汁三菜」を基本にした献立・メニューは、油を使わない料理が多く、生活習慣病予防にも貢献しているそうです。また、身体に良い食材をバランスよく食べることで、免疫力を高めることにもつながっています。

漢方の用語に「医食同源」という言葉があります。これは、病気を治すのも食事をするのも、生命を養い健康を保つためで、その本質は同じであるという意味です。病気は病院で治療すれば治るケースが多いですが、何よりも大切なのは、自分自身の自然治癒力です。食事をしっかりとることは、病気を遠ざけ、生きる活力を恵んでくれます。

このように、食事は生命を保ち、肉体を養うことだと理解できても、あらゆる食材が手軽に食べられる今日、「食」の恩恵を忘れてしまふことがあるのではないのでしょうか。

宮城県に日本料理や江戸前寿司などを提供する会社があります。同社の看板メニューの一つは地元・登米産の仙台牛を使った料理です。同社のI会長は、「現在手を合わせる文化が乏しくなり、手を合わせる文化を高めていきたい。牛は屠殺場に行く時、涙を流します。それを、私たちはいただいているのです。登米は牛や農畜産物の恩恵を受けている地域

## 生命のもととなる食事に 感謝の念を深めよう



です。手を合わせて感謝を捧げる場を提供したい」との想いに至ったといえます。

そうした想いを実現するため、令和元年七月二十日に食物全般の御霊を祀る尊い神として知られる宇迦之御魂神をご神体とした神社を建立しました。この神社では、毎月二十九日の「肉の日」に、報恩祭を執り行ない、参拝者には、I会長手作りの牛の置物と絵馬が配られます。

I会長は、食の命の象徴を祀る場所があれば、人々の信心が深まると考えます。

「手を合わせる実践により、心の高まりと共に食べ物や他人を敬うことは、命への感謝ひいては他人への温かい心遣いや地域の絆となります」と食への感謝の輪を広げています。

食事をいただく際には、それぞれの作法にしたがって敬虔な一礼をしたいものです。さらに、食事を共にすることで、家族や同僚、友人との絆は深まります。食材の話題に発展すれば、食への感謝も深まることでしょう。

昨今、日本では、一人ひとりがバラバラの時間帯に食事する「孤食」や家族が別々のメニューで食べる「個食」の家庭が増えていきます。「孤食」は、コミュニケーションが不足し、社会性や協調性が育ちにくい恐れがあります。個食は、好きなものばかり食べる傾向にあり、栄養が偏りがちです。

食物という「命の恵み」に感謝しながら、家族や友人と共に喜びを感じる時間を増やし、心身の充実を図ることにつなげていきたいものです。