

私たちは毎日、何気なく食事をしていきます。仕事が終われば昼食を簡単に済ませ、時間がなければ食べ残しを気にせず、冷蔵庫の奥で食材を傷ませてしまうこともあるでしょう。食べることは日常の一部であるだけに、その大切さを意識する機会は少ないものです。

しかし、「食」は私たちのいのちを支える源です。その食べ物が、どれほど大切に扱われているでしょうか。

消費者庁によると、まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう日本の食品ロスは年間四百六十一万トンと推計されています。この量は、国民全員が毎日おにぎり一個分の食べ物を捨てている計算になります。家庭から発生する食品ロスも、年間二百二十四万トンに上ります。（二〇二四年度食品ロス量推計値の公表について）一人ひとりにとっては、ほんの少しの食べ残しでも、それが積み重なると膨大な量になります。もちろん、食品ロスの背景には、流通や販売の仕組みなど、個人の努力だけでは解決できない問題もあります。それでも、私たち一人ひとりの食生活を振り返ることは、大きな意味があるのではないのでしょうか。

必要以上に買い込んでいないか。食べられるものを安易に捨てていないか。食事を作ってくれた人への感謝を忘れていないか。こうした身近な問いの中に、食との向き合い方を見直すきっかけがあります。私たちが食事をすることは、食材となる



日々の食事を通じて 恵みを見つめる

動植物のいのちを頂くことであり、さらにそれらを育てる人、収穫する人、運ぶ人、調理する人などの働きといった数え切れないほどの恵みを頂くことなのです。

そうしたことに目を向けていくと、食べ物を大切にすることは、単なる節約や環境への配慮に留まらず、自然の恵みを受けて生かされていることを知り、食材のいのちと、それに関わる人々の働きを尊ぶことにもつながっていきます。

さらに、私たちの肉体の大部分は食事です。摂取した食べ物で成り立っています。そう考えると、忙しさを理由に食事をおろそかにすることは、自分自身のいのちを粗末にすることにもつながります。食事は、空腹を満たすための時間ではなく、明日も元気に働き、家族や仲間と関わり、自分の役割を果たしていくための力を養う時間です。自分のいのちを大切にすることと、食事を大切にすることは、切り離せない関係にあるのです。

例えば、食べられる分だけを用意する。食材を無駄なく使い切る。食事の際には「いただきます」「ご馳走様でした」と心を込めて唱え、食事を調べてくれた人にも感謝を伝える。こうした日々の小さな実践を積み重ねることが、食を大切にすることを育み、自分のいのちを尊び、自然を敬い、周囲の人々への感謝を深めることにつながります。まずは、目の前の一食を大切にすることから始め、私たちの暮らしをより豊かなものにしていきましょう。