

日本人の食生活は、一昔前と比べて随分と変化しました。スーパーマーケットには野菜や鮮魚などの食材と共に、惣菜や冷凍食品など多種多様な加工食品が豊富に並び、それらを利用すれば調理にさほど時間をかけなくても食事ができるようになりました。さまざまな加工食品が気軽に買えなかった昭和の半ば頃（一九五〇年代）は、多くの家庭では食材の選定から下処理まで、一つの料理を作るのにさまざまな手間をかけるのが一般的でした。加えて、家族の誰かから「この料理は苦手」などと言われても、それぞれの好みに合わせてメニューを変えることは難しかったことでしょう。

今は、好きな時に好きな物が食べられる時代です。そうしたなか、人によつては食べ物に対して、感謝の気持ちが薄れがちになってしまうこともあるかもしれません。時には、食卓に上った料理に不平不満を抱いてしまう時もあるでしょう。

では、どのような気持ちで食事に向き合うことが大切なのでしょう。そのことについて、倫理運動の創始者である丸山敏雄は次のように述べています。

食事もまた、一日に何回と定まつての**生命の復活**だと思えば、この食物を、いかにして**命の糧**としての役目をはたせるか、そこに**食事の意味**のすべてがかかってまいります。

おいしく食べる時、食物の一切が生き、不満に思つて食べる時、すべてが死んでしまいます。ですから、喜んで食べな



食事は身体を養い 健康を保つ尊い営み

った場合は、その食物を殺したことになる、それを食べたことが己の命をすりへらす事になる、と知らねばなりません。

（丸山敏雄著『清き耳』）

食事は私たちの身体を養い、健康を保つ上での尊い営みです。そのことは、生活の基礎となる三要素が「衣（衣服）」「食（食事）」「住（住居）」であり、その中で最も重要なのは、生命維持の観点から「食」だとされていることにも表われています。だからこそ前出の一文にあるように、一度食卓に上った食べ物は、（自分の命の糧となる、ありがたい恵み）と深く感謝して、喜んでいただくことが大切であるといえます。

食事をする際に感謝を表わす行為の一つに、「いただきます」「ごちそうさまでした」という食前食後の挨拶があります。まずは、こうした挨拶の実践に丁寧に取り組みつつ、食べ物のありがたさや尊さを実感することが必要ではないでしょうか。

食文化史研究家であり「長寿食研究所」の所長でもある永山久夫氏によると、「いただきます」の「いただく」という言葉の意味は、山の頂に宿る稲作の神様への感謝の心を表わす言葉に由来するといわれています。

また、「いただきます」は日本特有の挨拶であり、まったく同じ意味の言葉は外国のどこにも見当たらないとも述べています。

食卓に上る一つひとつの食べ物が、私たちの生活を支える「命の糧」です。そのことに思いを馳せながら、毎日の食事に向き合っていきたいものです。