

食べること、生きること

食べることは生きる基本、身体にも心にもエネルギーを補給する。どんな時であれ生きるためには食べねばならず、「おいしい」と感じることで生きる力を取り戻したり気持ちを立て直したりする瞬間が確かにある。料理をしているうちに癒されたり、共に食する誰かとつながり合えたり、希望や活力となる一方で、苦しみや辛さをもたらすことも時にある。食をテーマに生きることのあれこれに焦点をあててみた。

うちのご飯の60年 祖母・母・娘の食卓

阿古真理著, 筑摩書房, 2009年

383

ア

食卓は社会を映す鏡だと著者は言う。40代前半の著者、母、そして明治生まれの祖母。この女三代にわたる「阿古家」の個人的食卓事情を綴る。また一方で、日本の食文化史を年表やグラフでわかりやすく見せる。この相乗効果により、食を通じた女性の生き方が、実に興味深い視点で女性史として描かれている。食事情は、そのときの社会構造や経済情勢、消費動向や価値観の変化とも密接に関連する。また、キッチン仕様の移り変わりやライフラインと家電の普及からも、女性の解放と、社会進出などを背景とした家事労働軽減の過程が読みとれる。外食から中食へという現代であるが、果たして未来には、どんな新たな食文化と女性像が織り成されていくのだろうかと思いが巡る一冊である。

夢を壊さないでっ！ ゆかのTHEダイエット！

関口祐加/文 三田玲子/絵, パド・ウィムズ・ワイス, 2009年

916

セ

著者は標準体重を 35.6kg 超過。何度も減量に挑戦するが挫折、ついに健康体への最終手段と全てをカメラの前にさらけ出し自分を被写体に映画を撮る。減量サロンや肥満研究科学者、精神科医の元を転々とするうち、「心」と「食べ物」の関係に気付き始める。ストレスに起因した深夜のピザ暴食、癒しのチョコ、母の作った健康的な和食を嫌い、父と食べたジャンクフード。やがて母と向き合い、これまでの自分の行動を内省する過程が、自己を顧みる機会を与えてくれる。ドキュメンタリー映画「THE ダイエット！(原題 Fat Chance)」と連動した書籍。



55歳からの夫婦の食育

夫は「食の自立」を、妻は賢くリードを！

若村育子著, 山海堂, 2007年

498

ワ

弁当男子という言葉が生まれるほど料理をする男性が増加しているとはいえ、夫婦間で食を担うのはまだまだ妻が多いというのが現実なのだろう。50~70代の妻120人にアンケートを実施、料理だけではなく栄養知識、買い物、後片付けも含めて妻が夫を主観的に採点、熟年世代の食生活や意識をあぶりだす。興味深いのは夫に高得点をつけた妻はほとんどが共働きか社会活動をしていること。互いに豊かな人生を送るためには「食の自立」が重要な項目になってくる。夫の「食の自立」を図るのも妻の務め？という疑問は残るものの、うまく導くノウハウが満載されている。

彼女のこんだて帖

角田光代著, ベターホーム出版局, 2006年

913

カ

物語が終わる毎に料理のレシピが付く、10篇の短編小説集。登場する料理は、物語で重要な役割を果たす。例えば、兄が生地から作るピザには、食べ物を受けつけなくなった妹を思う愛情が込められている。彼氏と駆け落ちした女性が作った松茸ごはんには、その彼氏との不安定な生活に押しつぶされる間際の決意が込められている。料理が単なるモノに留まらず、作る人の意志が込められ、モノ以上の意味を持つことに胸を打たれる。たとえレシピどおりに作っても、物語の料理と同じにはならないだろう。それはきっと特別な料理として、記憶に刻まれるものだから。



乳がんの人のためのレシピ

福田護・岡山慶子・加藤奈弥著/乳がんとニュートリション研究会編, 法研, 2006年

495

ニ

日本人女性の20人に1人が乳がんに罹患する現在、罹患者にとって食事療法は自分でできる治療法の1つである。本書の第1部は、体に熱がこもっているとき、体に力をつけたいときなど治療中の人のための料理と、野菜をたっぷり食べる、大豆・魚を使うなど予防や再発予防のための料理のレシピで構成されている。食は楽しいものという視点のもと、薬膳に基づいた見開きごとの写真付きレシピは、作って食べたい気持ちにさせられる。第2部は、乳がんとともに生きるための食事と栄養の解説書である。乳がんを受容しながら生きていくうえで食生活を指南してくれる書として、非罹患者にとっては乳がんを知ると共に日常の食生活を見直すきっかけとして、手元があれば心強い。

せつちゃんのごちそう

辛淑玉著, 日本放送出版協会, 2006年

289

シ

著者の幼い頃からの記憶を、食べ物のエピソードとともに辿る本である。貧しさゆえに親戚を転々とする暮らしの中で、生きるためには食べなければならぬ、また、生き抜くためには待っていても何も変わらないことを著者は自ずと学んでいく。家族と一緒に、笑顔でご飯が食べたい。国籍や貧困が容赦なくのしかかり、働けるならどんな仕事にも就いてきたのはただその一心であったに他ならない。人材育成コンサルタントとして活躍する彼女のゆるぎない姿勢や力のあることばの原点を知る自伝である。

