

「食」で日本を元気に！

健康に！

岡田明子（土岐市出身）

那山などの山々に囲まれ、その雪解け水が長良川・木曾川・揖斐川などの河川を生み出し日本酒造りに最適な水を湧出することから岐阜には50もの蔵元があります。

食べたものからできている人間の身体

現在、私は管理栄養士として料理レシピの開発や地域の特産品を料理から拡める事業をしているのですが「食」は、私たち人間にとっても大切なものです。

人間は細胞の集合体です。私たちの身体は、約60兆個の細胞から成り立っています。肌や髪、臓器や神経すべて一つ一つの細胞からできているのです。その細胞をつくり上げているのが、私たちが毎日口から摂取している「食」です。極論すれば口から食べたものだけが、今の自分をつくっているともいえるのです。今の自分の身体をつくってきたのは「食」であり、5年後、10年後の未来をつくりあげていくのも「食」なのです。ほんの少しだけ毎日の「食」を意識することで必ず身体や心にも変化が訪れます。



東西「食」文化融合の地「飛騨・美濃」

私の故郷土岐市は、岐阜県の南東部に位置します。

美濃焼の産地で、陶磁器生産が日本一のまちとして知られています。そして、その器に欠かせない「食」については、岐阜県にも美味しい名産が沢山あります。

飛騨牛、鮎、富有柿、栗などなど。

日本のほぼ真ん中に位置する岐阜県は、東西の食文化が融合された土地ともいえます。そして岐阜県内で古くから栽培されている「飛騨・美濃伝統野菜」は大切にしていきたい地域資源です。

また岐阜県は、北アルプス・伊吹山・恵



飛騨牛巻きおにぎり

ただ、現代の日本人の生活は忙しく「食習慣」を変えることが難しいと感じている方も多いかと思えます。でも決して難しいことではありません。夕食が遅くなる、外食が多い、「コンビニ生活」……などなどそんな方でも、ほんの少しの意識や工夫で健康に近づけることができます。

今、日本は「飽食の時代」といわれ、食べ物が増えている状態です。栄養状態も昔に比べて格段によいはずですが、メタボや生活習慣病などの病気が蔓延しているのは何故でしょうか？

単に「カロリーのとりすぎ」と思われがちですが、日本人のエネルギー摂取量は、1975年をピークに減少傾向にあり、現

在も決して高いとはいえません。

もはや、私たちの健康問題はカロリーだけで語ることはできなくなっています。栄養がちゃんと詰まった「食事」をとる。つまり「食の質」が大切なのです。

『食』で直したアトピー性皮膚炎

私は幼い頃 酷いアトピー性皮膚炎でした。痒くて痒くて眠れない日も多々ありました。そんな私を見かねて私の両親は「薬」ではなく「食」で私のアトピー性皮膚炎を治そうと、色々調べ、情報収集し、今でさえよく耳にする「玄米菜食」を当時から実践してくれたり、父は家庭菜園を始め、「無農薬の野菜」を食べさせてくれたり、「添加物」に気をつけるなど必死で「食生活」から改善してくれました。

お陰で私のアトピーは完治し、今でも健康な身体となり本当に両親に感謝しています。私が管理栄養士の途に進んだ



飛騨牛



ケーチャンサンド

のもそんな親の影響が大きかったと思っています。

『食』を変えれば心も身体も変わる

私が体験してきたように「食」の改善は小さな改善でも長い目でみれば大きな変化が期待できます。

まず第一歩は、よく噛んで食べるなど「食へ方を変える」ことから始めてみてください。それだけで消化吸収が変わり、なにかしらの変化が必ず出てきます。

さらに「食材をチェンジすること」。何よりも「食の質」が大切なのです。地元のお野菜など自身の育った土地のものを食べるということも「健康」に繋がります。

日本には、つくり手の愛情がこもった食材が沢山あります。そして日本には「旬」があり、その季節に合わせた食材をいただくことができます。また「おでん」や「お雑煮」一つとっても地域により味や具材が違つように、地域ごとに伝統食品や郷土料理があります。この素晴らしい「日本の食」を大切にし、継承していかねば「日本の元気」にも繋がるのです。

今の世の中は、健康情報が氾濫し、何が正しくて何が間違っているのかすべし判断できないケースも増えてきています。その氾濫する情報を見極めるうえでも、現時点での正しい知識を身につけることは、自

身や家族、大切な人の健康を守る意味で非常に強力な武器となるはずですよ。

まず自分自身が実践し、実感し変わっていく。そしてそれが習慣になることでストレスなく継続していけるようになります。あまり難しく考えてもいけません。やはり「食事」は楽しく食べることが一番です。楽しみながら美味しく食べれば消化吸収もよくなり、精神面もプラスに働きます。そして明日への活力となり、また「食事」が楽しくなってくるはずですよ。それほど「食」というものは、人を幸せにするものだと私は思っています。私は高校まで岐阜で暮らし大学は京都、就職は大阪、そして現在は東京に住んでいます。色々な場所で暮らしたからこそ生まれ育った「岐阜」のよさを再認識し、やはり「岐阜」が私のすべての原点なんだと感じています。

生まれ育った岐阜に恩返しする気持ちで今後「岐阜県の食」を通じての活動をしていきたいと考えています。

プロフィール

岡田 明子（おかだ あきこ）

岐阜県土岐市生まれ

管理栄養士としてダイエットや健康関連のレシピ開発、生活習慣病予防に関する研修講師、地域の食材を料理から広める事業など幅広く活躍中。

【ホームページ】<http://www.bishoku-style.com/>