

「食育」

一月七日は五節句の一つ「人日（じんじつ）」。セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロを使った「七草がゆ」を食べ、生命力にあふれる若菜にあやかっ、一年の無病息災を祈る日です。七草には健胃、抗炎症作用などを持つものがあり、年末年始にごちそうを食べて疲れた胃腸を整えてもくれます。

日本には豊かな自然の移ろいとともに、さまざまな伝統行事があり、それは食とも密接に結び付いています。こうした伝統行事を通じて、私たちは限られた食材や旬を最大限に生かそうとした先人の知恵を知ることになります。

しかし食べ物があふれる現代、伝統的な食文化の衰退とともに、朝食の欠食やカロリー過多など食生活の乱れが指摘されるようになり、政府は2005年に「食育基本法」を制定。食文化の継承とともに、健全な食生活を送るための正しい知識や食材を選択する力を養うことなどが目標に掲げられました。

私の考える「食育」は、食の知識を得るだけでなく、食材を与えてくれる自然や生産者への感謝、私たち日本人が育んできた食文化について思いを巡らす気持ちが生えてこそ。そのベースとなるのは幼少時の食体験であり、二十〜三十代の親世代のレベルアップが欠かせません。

今日は自宅で「七草がゆ」を作ってみてください。スープでもパック詰めしたものが並んでいますが、七草は煮込んでしまおうと色や香り、食感が損なわれるので、出来上がったおかゆにさつと入れるのがおいしく、見た目もきれいに作るコツです。