

辰巳芳子の

おこごと



〈第一回〉

食べるということ

今年で九十三歳になります。歳をとるのは、やはり嫌なことです。何をやっても若い時

に比べ、三倍も時間がかかり
ます。

もどかしい思いです。しかし、これは自然の摂理です。今の自分が気をつけられることは、食べものと転ばないこと。

正しい食を摂らないのは、本来完成すべきものを未完成に終わらせてしまうことです。そして、ヒトが人になるために食べるのです。

生命とは、生命そのものが常に良くなるうと変化し続けているものだと思います。命はより

良く生きることを望んでいるのです。

ドイツのルドルフ・シェンハイマー博士は、食べること古の細胞と新しい細胞が入れ替わると



鎌倉彫（碗）：博古堂

言っています。「生命の刷新」です。食べることは命を作ること直結しているのです。

「食べるということ」は機械に油を挿すようなことではありません。疲れた細胞を元気づけるといふものではないのです。細胞は二年位で新しいものと入れ替わると言われています。

今日食べたものが二年後の自分を作ると考えるとわかりやすいかもしれません。「生命を守る」ということは、面倒くさくて手のかかるものです。

しかし、それをやらないと自分の生命、夫の生命、子供の生命も守れません。

（料理研究家◆次回は「お米を食べる」）