

III

広報活動

仏教婦人会総連盟 機関誌「めぐみ」

インタビュー 「食」の豊かさは「生きること」の豊かさに

浄土真宗本願寺派 仏教婦人会総連盟※の機関誌「めぐみ」の取材を受け、特集インタビュー『「食」の豊かさは「生きること」の豊かさに』と題して、第251号p.2-p.7に掲載された。本学創基100周年に当たる今年、仏教婦人会総連盟より機関誌「めぐみ」[創刊昭和27年（1952）]の取材を受けたことは、何か不思議な御縁を感じる次第である。

●掲載紙：仏教婦人会総連盟機関誌「めぐみ」第251号
p.2-p.7（2020年秋号）

●タイトル：「食」の豊かさは「生きること」の豊かさに



仏教婦人会総連盟 機関紙「めぐみ」

●インタビュー受け手：副栄養クリニック長 中山玲子

●聞き手：

仏教婦人会総連盟 元評議員 めぐみ委員会 森千鶴氏、
評議員／理事 めぐみ委員長 佐原多賀子氏

●取材日時：令和2年6月29日 14時～16時

●取材場所：R研究棟2F 栄養クリニック試食室にて、
COVID-19対策を講じながら、取材に応じた（写真1、2）。

●取材内容：栄養クリニックの設立目的と活動内容、「食育」に力を入れている理由、「食」の中で「いのち」をいただくということ、「食の貧困」について、コロナ禍での「食」について考えること、東日本大震災の被災者に対する食生活支援活動やその他の活動など。これらの取材に、栄養クリニック活動報告書、10周年記念冊子「栄養クリニック10年のあゆみ」、刊行した冊子などを資料として、回答した。

また、本願寺派と栄養クリニック（開設10周年記念事業）協働事業『「食」と「いのち」のプロジェクト』で作成したパネルやカード、本願寺出版から刊行した栄養クリニック監修『つよくかしく美しく 京女レシピ』の説明などを行った。

※仏教婦人会総連盟

仏教婦人会総連盟の歴史は天保3年（1832）に遡る。浄土真宗の教えが全国のお寺を中心として広まり、ご法義引き立ての母体となった尼講が第20代広如上人によって結集され、最勝講として発足したのが、始まりといわれる。この最勝講は門信徒婦人の意識を高めて、明治維新の後には、各地で婦人教会が結成された。さらに仏教婦人会連合本部が明治40年（1907）に組織され、初代総裁には大谷箒子裏方、本部長には九條武子が就任された。

京都女子学園は、甲斐和里子による仏教精神に基づく女子教育を実践するための「顕道女学院」の創始〔明治32年（1899）〕に遡るが、大正9年（1920）に、箒子裏方のご遺志を継ぎ、九條武子と仏教婦人会のご尽力により、京都高等女子専門学校（京都女子大学の前身）が設立された。

●掲載内容：タイトルは『「食」の豊かさは「生きること」の豊かさに』と、つけていただいた。インタビューの冒頭（前書き）を原文のまま下に転載する。

<前書き（転載）>

『私たちにとって、「食」とは、ただ「食べる」ということだけを意味するものではありません。「食」は人と人とのつながりをつくり、身体の栄養だけでなく、心にも栄養を与えてくれます。今回のインタビューは、多くのいのちに生かされていることへの感謝のところが、生きることを豊かにしていくものなのだということに、あらためて気づかせていただく機会になりました。』

以下、インタビューの中で、テーマと関係の深い項目について、概略を記す。他の取材内容は、紙面の都合で、これまでの栄養クリニック活動報告書（第1号～第12号）や10周年記念冊子「栄養クリニック10年のあゆみ」を参照いただきたい。

『食育』にも力をいれておられるとお聞きしましたが、

平成17年（2005）に食育基本法が制定され、食育とは『「食」に関する知識と「食」を選択する能力を身に付け、健全な食生活を実践する人間を育てること』であり、とても重要である。食育はあらゆる世代の人たちに必要なものであるが、特に子どもたちに対する食育は、「食」

を通して、心身の健康・成長だけでなく、人格形成にも大きなよい影響を与えるものである。附小スクールランチや幼稚園における食育など、力を入れているのはそれゆえである。

『食』について関わる中で、「いのちをいただく」ということについて、思われることは…。

私たちは、いのちをいただかなければ生きていくことができない存在である。いのちをいただくことへの感謝の心をこめて、食前には「いただきます」と挨拶をする。また食事をいただくためには、たくさんの人の手を経て食材を準備し、それを料理して食卓に運ばなければならない。「馳走」には「準備のために走りまわる」という意味があるが、今、「いただきます」「ごちそうさま」の本当の意味が伝わっていないことを感じることがある。

野菜などを栽培し収穫するという経験は、子どもたちにとって大切なことで、その経験を通じて、いのちを実感し、感謝のところが生まれてくる。そして、感謝のころをもつことで、子ども達の食べ残しも少なくなる。

「いただきます」「ごちそうさま」の本当の意味、「いのちをいただく」ということを伝えることで、感謝するところが育ち、それが「豊かな食」ということにもつながっていく。



写真1



写真2

〈本願寺との協働事業によるパネルとカードの紹介〉

本願寺派では、平成27年（2015）から令和6年

（2024）にわたり、「宗門総合振興計画」を推進しており、その一つに「食事の言葉」の徹底を図る事業をしている。平成29年（2017）に栄養クリニック開設10周年記念事業として、協働事業『「食」と「いのち」の取り組み』として、パネルとカードを作成した（写真3、4）。「いのちをいただく」ことのメッセージを、4枚のポスター（パネル）にして発信。食物栄養学科の学生が考えた内容を基に、イラストは京都女子大学生活デザイン研究所が考案。いただきますごちそうさまのカードも作成した。

今、食べる物は豊かにある社会ですが、その一方で「食の貧困」という状況が、起きていますと聞きますが。

忙しい生活の中で外食や中食（なかしょく・家庭外で調理された食品を購入して持ち帰る。あるいは配達してもらう）に頼る家庭が増えている。決まったもの、好きなものに偏りがちで、食のバラエティがなくなってしまう。子ども一人で食べる孤食の他、家族で食卓を囲んでいるのに、みんな違うものを食べている個食、という家庭もある。多様な食品・料理を、家族そろって食べることで、いろいろな味覚、嗅覚、触覚を経験・共感できる。



写真3



写真4

COVID-19感染予防の観点から、食事は横並びで黙食がすすめられています…。

料理教室では「いっしょに作って、いっしょに食べる」が基本。その大切さが、COVID-19の影響でよりいっそうわかってきた。「おいしい」という思いを共感できる人がいること、それが心の健康に結びついていく。偏食をなくすこと、豊かな食経験ということにもつながる。そして、誰かが自分のためにおいしい物を作ってくれた、そういう「食」の思い出は、人生を豊かにしてくれると思う。

栄養クリニックの料理教室もしばらく中止しているが、今後感染予防対策を講じながら、「食」にとって大切なことを見失わないように再開をしていきたい。

その他、栄養クリニックの活動として、東日本大震災の被災者に対する食生活支援活動などについての説明や、コロナ禍における健康レシピの提供（STAY HOME応援！！健康レシピコーナー）の紹介も行った。

また、コロナ禍で免疫力アップが注目されているが、「京女レシピ」から、婦人会の選定により「柿とりんごのパンタルト」「ジンジャーグラタン」を掲載いただき、それぞれ使用する食材の免疫力アップ効果について解説を行った。

以上、今回の取材を受けることにより、13年間の栄養クリニックの歩みを振り返るとともに、ウイズコロナ時代に「食」の大切さを失わずに活動していく重要性について再認識させていただいた。このような機会を与えていただいた仏教婦人会総連盟の関係各位、事務局の喜多村奏氏に心から謝意を表したい。

（中山玲子）