

## 健全育成シリーズ(13) 食卓の意味するもの



今日の生活の中で、システムキッチンなるものが、日常生活の中で、ある種の文化水準のバロメーターとなっていて、台所改造を考える際の大きなポイントともなっていると言われています。それは清潔な台所の象徴であり、美しく甲板上に継ぎ目がなく、機能的で、料理をする人の動線も最小限に工夫され、まことに効率良くできているものです。その調理セットで調理をすれば、さぞや料理もおいしく、家族全員で楽しく食事ができると思われます。

しかし、このシステムキッチン、どのくらい活用されているのでしょうか。

私たちの食習慣は、今、世の中の急速な変化に伴って、大きく様変わりしつつあります。欧米を見習って朝食をシリアルで済ます家庭も増えていて、食品メーカーはこぞって多品種の朝食用加工品を販売しています。その中にはビタミン、ミネラル、食物繊維などが添加されていて、牛乳と食べれば栄養バランスも良いと言われています。

また、このところの外食産業の急成長も大きく食習慣に関わりつつあるのも事実です。愛妻弁当に代わり、低価格の食堂が繁盛し、ファミリーストランこそ家族団らんの場所と代わり、ファーストフード店なども確かに空腹を満たす最短の手段と化しています。グ

ルメとか飽食の時代とか、世の中に食べ物があまるときを迎えています。食品補助食品としてのサプリメントトプーズの売り上げも伸び、売り場も拡張されています。いずれも栄養価が高く、手早く食事をすることはとても便利な世の中であることには違いはありません。

さて、先のシステムキッチンのお話に戻りますが、せっかくなのでダイニングキッチンを整えながら、電子レンジで「チンして食べる」、コンビニで手軽に弁当を温めて食べる、発泡スチロールのバック入りの刺身セットや寿司セットがそのまま食卓に並べられ、加工食品をチンと温める程度の調理ではシステムキッチンが機能的に作動しているとは考え難いと思われ

れます。創造力を駆使して、わが家の味を作り出す台所の本質とは、大部かけ離れているようにも思えます。各家庭には、独自の味付けの料理が存在する筈です。そして、家族の要望に応じて、手際よくその料理は食卓に並べられて、調理の手順も家族一同が座に着いたときを見計らって、みそ汁の仕上げとなるでしょう。それは作り手の愛情がこめられた温かい料理であり、バック入りの加工食品とはひと味もふた味も違うものである筈です。そうして並べられた手料理を、楽しくおしゃべりしながら家族みんなで口にすると、すばらしい至福のひとつとなり、夕げの楽しい語らいの中で進められる食事は、文字通り、ランチョンテクニクの効果絶大となるでしょう。同時に、作り手の優しい気配

りに対する感謝を忘れず、共に食事をすることによって、何気ないしぐさの中にも、たくさんのマナーをも身に付けることもでき、五感で感性を養うこともできるのではないかと思えます。

子どもの成長には心の栄養と体の栄養が欠かせませんが、この心を育てるための食事が各家庭で用意されなければ、システムキッチンも、床の間の飾り物と化してしまひます。汚れないシステムキッチンからは何も生まれてはこないと思えます。泥付き野菜を洗うことを手伝わせたり、食卓を拭かせたり、食卓の中央には花の一輪も生けさせ、家族みんなで食事を楽しむ工夫をすることが、子どもたちに豊かな感性を身に付けさせ、相手に対する思いやりの言動も自ずと培われる筈です。テレビコマーシャルに見られるような、一人お茶漬けを味気なく食べるような食事は、孤独感を募らせるばかりです。どんなにおいしいご馳走も一人の食卓は侘びしいものです。

人間はもともと共に食べるといふ文化を長い間培ってきました。ですから、食事が共に食べられなくなると、そこから幾つもの弊害が生まれ、家庭料理の並ぶ食卓が消え、食卓が消えれば、家庭の崩壊へと加速してしまうかもしれません。

飲食は、人と人との交流の中心であって、人間同士の心のつながりや、連帯意識を助長するものです。家族の食事が一体化していれば、子どもの心も安定しています。システムキッチンを有効的に活用し、温かい食卓を囲みたいものです。

近代看護の創始者フロレンス・ナイチンゲールの生誕日を記念し、5月12日は『看護の日』と制定されています。5月12日～18日を看護週間として、看護についての関心と理解を深めるとともに、看護職員などの就業を促進することを目的に「フェスタ看護」と銘打って県内各地で様々な事業が催されます。

## 伝言板

### 富士北麓・東部地域振興局健康福祉部(大月保健所)

#### 看護の心をみんなの心に

近代看護の創始者フロレンス・ナイチンゲールの生誕日を記念し、5月12日は『看護の日』と制定されています。

5月12日～18日を看護週間として、看護についての関心と理解を深めるとともに、看護職員などの就業を促進することを目的に「フェスタ看護」と銘打って県内各地で様々な事業が催されます。

#### 痴呆性老人の出張巡回相談

県では寝たきり、その他の事情により、来所相談や医療機関などの診察を受けることができない方を対象に精神科医が自宅に訪問し、必要に応じて適切なアドバイスを受けることができる痴呆性老人出張巡回相談を行っています。

#### あなたは大丈夫ですか？

★痴呆チェックリスト★  
 □最近なんだか元気がなく、何をやるにも億劫である。  
 □イライラすることが多く、怒りっぽい。  
 □夜もよく眠れない。  
 □最近、物忘れが多くなった。  
 □自分がいる場所や時間がわからなくなることがある。

●痴呆は、早期発見、早期治療が大切です。  
 相談は随時受け付けていますのでお気軽にご相談ください。

#### 問合せ先

障害福祉部(大月保健所)  
 ☎(22)7826

#### ★第22回山梨県看護大会

5月17日(金)午後2時～

甲府市総合市民会館

#### ☆いきいき看護写真展

5月12日(日)～18日(土)

JR甲府駅南北通路

#### ☆看護の心普及街頭キャンペーン

5月10日(金)

JR大月駅前

上野原高校前

富士急行赤坂駅前

#### ☆一日看護師

6月～7月

管内病院において管内高校

2・3年生を対象に1日看護体験