

# 食事道

「食は命なり」「食べ物を汝の医者とも薬ともせよ」とは、古代ギリシャの医聖ヒポクラテスの言葉です。

私達人間は、天地自然の多くの恵みの中で育まれています。太陽・空気・水・食物のどれ一つを欠いても生きられません。人は宇宙万物の恵みの尊さに感謝し、自然との共生のなかで成長してゆくものです。

19世紀の産業革命による工業化の伸展、20世紀の飛躍的な科学技術の進歩は、私達の生活環境を大きく変化させ、便利、簡単などの効率性や経済性を求め発展してきました。ところがそのことによって人間・動物・植物の生息する自然環境が大きく損なわれるようになってきました。地球の温暖化・森林破壊・砂漠化・公害・遺伝子組み換え等々です。

科学技術の進歩によって、現在、私達は快適な生活を享受していますが、その裏には自然の破壊という大きな損失があることに気づかなければなりません。

食生活を見た場合、最も基幹である農業・漁業環境は、収穫・増産と経済第一主義の結果、農薬・化学肥料・抗生物質等の多用によって、大自然の恵みは失われ、食品の過度の人工的な加工は留まるところを知りません。生活環境の変化は、当然のごとく食の変化をもたらし、輸入食品の増大と拡大、便利・簡単・合理的・経済的など悪い意味で一層科学的となり、人本来の食生活は大きくゆがめられています。それは食生活のグローバル化による、日本の食文化の喪失を意味します。

わが国は古来「豊葦原瑞穂国」と言われるように、日本の食は米の文化によって縄文時代から脈々と伝承されてきました。今こそ私達は米の歴史を学び、米の歴史に感謝し、米を中心とした日本の食文化の原点に立ち戻らなければなりません。

「食の道」は米を尊び、米に感謝することが基本であり、この食の道の基本に立って、古くから先人の英知として伝えられてきた「食の三原則」を継承して行かなければなりません。

それは

(1) 人間本来の適応食のすすめ

自然の恵みの中から授かる米を中心とした穀物や菜食を主とする

(2) 身土不二のすすめ

自分の住む土地で採れる旬のものを食べる

(3) 一物全体食のすすめ

食物は生命を丸ごと頂く全体食を基本とする

私たちはこれを「食事道」と呼びます。食事道から外れた食べ方は、日本の伝統食文化を喪失し、ひいては心身の健康に異常を招き、日本の道・日本の国・日本民族を滅ぼすこととなります。

よってここに私達は「食事道」の精神を提唱し、末永くその啓蒙と普及実践に努め、真の健康づくりに貢献することを誓うものです。