

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」(9)

平成 25 年 6 月 27 日

村山 章

江戸時代を描いた時代劇にもよく出てきますが、昭和初期までは箱膳が使われていました。各自の箱膳の中にお茶碗、箸、小皿などが入っていて食事のときに蓋をひっくり返して食器を並べ、お茶碗やお皿にご飯やおかずをよそっていました。食べ終わると白湯かお茶で食器をゆすいで、それを飲むんです。不衛生ですが、水も希少価値ですから食器を毎回洗うなんてことはしませんでした。食後に白湯を飲むと体が喜ぶます。この食後の作法はぜひ皆さんも試してみてください。野菜炒めなどを食べた後に残った汁に白湯を入れて飲んでも大変美味しいのですが、人前で実行するのはなかなか難しい。行儀の悪さに顔をしかめられてしまいます。しかし、昔の人は本当に健康によいことをやっていたものですね。

さて、箱膳の次はちゃぶ台が登場します。私も、赤くて丸いちゃぶ台が印象に残っています。もともと食事は家族全員でするのが当たり前でしたが、丸いちゃぶ台を中心に家族が向かい合って座り、互いに会話しながら同じ料理を食べることで家族の絆がより一層深くなったように思います。

ちゃぶ台の次は、ダイニングテーブルとなりました。日本人は、畳に座る習慣があるから足が短い。椅子に座るようになれば足が長くなると言われたものです。このような生活様式の変化のみならず、食生活の方も洋風化がドンドン進みました。急激な変化に心と体がギブアップしているのではないのでしょうか。子供の頃の思い出で一番強く残っているのは、丸くて赤いちゃぶ台に男の子と女の子が座り、ちゃぶ台の上に置いてあるご飯とみそ汁に合掌しているポスターです。そこには「ありがたいと思う心が今日の幸せ」と書いてありました。確か、富山の薬売りが置いていったポスターを居間に貼っていたのだと思います。

人を責めても自分の内臓を痛めるだけです。それよりも感謝の気持ちを大切にしたいものです。昔の人から学ぶことはたくさんあるように思います。