

結節性動脈周囲炎。
5年以内の8割の患者がなくなる難病。
現代の医学では治す事ができない。

唯一、進行を遅らせる方法は食餌療法です。

スーパーにある野菜や、調味料で、
普通の白米で社会復帰することができました。

台所で母から学んだこと。
それは料理の仕方だけではありませんでした。

夢を叶える幸せのレシピ

著 料理研究家 宮成なみ

この小冊子は、命と食の大切さを次世代に伝える食育講演会
「ごはんで作る愛がある～いのちは食卓からうまれる」から抜粋しまとめたものです。

台所で学んだ幸せのレシピ

「お母さんは、あんたを丈夫に産んであげられなかったから、その分、生きていく力をつけさせたかったの。」

母は私にそう告白したことかあります。

力強い瞳で私をまっすぐと見つめながら。

「私が生きている間は、私の命と人生すべてをかけてあんたを守ってあげる。母親ってそんなもんなの。わが子の子供のためならなんでもできる。でもね、私がいなくなったらあんたはどうなるの？自分の生活は、自分で守らなきゃならないし、作っていかなくちゃいけないの。誰も守ってはくれやしない。世間はそんなに甘くない。

お母さんがいなくなっても、死んでしまっても、あんたが幸せな人生を歩んでいけるだけの力をつけさせたかったの」

そのためには、他人にどう思われても構わない。

時には心を殺して鬼になる。

——— お腹を痛めて産んだ子が、一生治ることのない病気を持って生まれた。

その事実を突き付けられた時、母は、そう心に誓ったのだと、教えてくれました。

あれから 19 年。

ある日突然、健康を失ってしまった 16 歳の冬から、19 年と言う月日が流れました。

25 歳まで生きることができないかもしれないと言われていた私は、今年 35 歳になりました。

母と二人三脚で食事療法に取り組み、私は 7 年半かけて、医師にも無理だと言われていた社会復帰を、無事果たすことができました。

現在、私は長年夢見ていた料理研究家と言う職業に就いて、透析をしながら、大学の食カリキュラムの作成や、食育講演会、健康講座の他、企業様のレシピ作成や、商品開発などのお仕事をさせて頂いています。

ただ栄養管理された体にいいだけの食事を摂り続けていたとしても、私はここまで元気にもなれなかっただろうと思うのです。母の作ってくれたごはん、家族の支えと、団らんある温かな食卓は、挫けそうになる度、もう一度、もう少しだけ、頑張ってみようかな…と思わせてくれました。365 日、積み重ねられるごはんには、とてとても大きな力があるように思うのです。

母が作ってくれたご飯は、特別なものは何一つありませんでした。肉じゃがやおひたしや、

手羽先の炊いたものとか、きんぴらごぼうとか。平凡などこにでもある普通の食卓。けれど、「この子の体を治したい。元気な体に戻したい」と言う想いと知恵が詰まった食卓でした。

「食育」は難しいことではない。

私はそう思うのです。

特別なことでもなく、難しいことでもない。

誰にでもできて、みんなが幸せになれる。

そして、ごはんで作る愛がある。

ほんの十数年前までは、普通に当たり前、受け継がれていた生活の知恵。

それはわが子に受け渡すことのできる最高のプレゼントだと思うのです。

私は母に5歳のときにフライパンを持たされました。

しかし、台所で母から学んだことは、ご飯の作り方だけではなくのように思います。

命の尊さや、食の大切さはもちろん、人の愛し方、幸せの作り方、夢の叶え方さえも、私は母から台所で学んだような気がします。

母が与えてくれた生きる力、それは素晴らしい人生を自分の手で調理していく幸せのレシピでした。

私が闘病生活のなかで、母や祖母からもらった「生きる力」という名の幸せのレシピ。

今日はそのお話をしたいなって思っています。

突然の発病

結節性動脈周囲炎。

これが私の病名です。

人はそれぞれ生まれつき、素晴らしい個性を持って生まれてきます。背が低かったり、手が大きかったり、一人ひとり顔が違うように、十人十色。いろんな個性を持って生まれてきます。私は、人とは少し違う個性を持って生まれてきたのだと、お医者さんは言いました。

その名の通り、血管が細すぎるがゆえに、毛細血管の先にまるで結び目のような節ができて少しずつ潰れていく病気、それが私の病気なのだと教えてくれました。

発病当時、症状がでたのは腎臓でした。

腎臓はちょうど毛細血管をぐるぐる巻きにして作った毛糸玉のような形をしているため、

潰れた血管の分だけ、腎機能を失っていました。

体中に張り巡らされた血管を移植して取り換える、なんてことなんてできないし、無理やり血管を広げるような薬を使い続けることもできません。先天性のこの病気は親からの遺伝でもなければ、私が子供を産んだとしても子に遺伝することもない。個性として受け入れるしかない、そんな風な説明を受けたような記憶があります。

そして医師は続けて私に言いました。

「現代の医学で、あなたの病気を治す方法はありません」と。

頭が真っ白になりました。

よく目の前が真っ暗なる、なんて言うけれど、本当に自分の容量で受け入れることのできないようなショッキングなことがあると、目の前は黒くなるんじゃなくて白くなるんだな…、なんて先生の声はどこか遠くで感じながら思いました。

視界が白くなって、景色が真っ白になって、時間が止まったように感じて、本当に何も考えられない。

耳がキーンとする。

どこか遠くから声がする…。

それまでの私といえば、本当に健康そのもので、歯医者と風邪くらいしか病院に行くことなんてなくて。好きな人のことで一喜一憂して、他愛もないことで友達と笑いあって、テストの点数見たたび凹んで。

本当にどこにでもいる、平凡な、普通の、ありふれた女子高生。

それが私でした。

健康を失うのは、一瞬でした。

絶望する私に、主治医は続けて言いました。

「現代の医学で、なみちゃんの病気を治す方法はないけれど、唯一…、ひとつだけ…病気の進行を遅らせる方法があります。それが食事療法です。」

——— このまま、白い病棟で一生を終えるのか？

それとも本当に小さな希望の光でしかないのかもしれないけれど、「食」と言う可能性に掛けてみるのか？

私は16歳で、人生の選択に迫られました。

私に選択の余地はありませんでした。

乾いた肌とビタミン不足

「こら！また野菜残して！体にいいんだからきちんと食べなさい！」

なんて、子供を叱ったことありませんか？

テレビをつければ、これが体にイイ！系の特集が生まれ、コンビニに行けばレモン 100 個分のビタミンC！などと銘打った商品が所狭しと陳列され、健康教室にいけば1日350gの野菜を摂りましょうと指導されます。

野菜を摂らなきゃならない。

野菜はたくさん摂ったほうがいい。

なんとなく、頭ではわかってはいるけれど、実際、ビタミンを摂れない状況がずっと続いたら、人の体はどうなるのでしょうか？

私は入院中、食事制限のため、野菜がほとんど摂れない食事を1年弱続けました。

野菜が摂れない状態が続いたら…人の体はどう変わるのでしょうか？

——— 食事療法。

生まれて初めて聞く言葉でした。

「このままでは3カ月後には透析です」と医師に言われてしまうほど、私の腎臓は機能低下を起こしていました。これ以上、機能を失うわけにはいかない。そのためにも血管と腎臓に負担をかけない食事を摂ることになりました。

腎臓は、ちょうどドリップコーヒーのフィルターのような役割をしています。私たちがご飯を食べて、栄養を吸収した後、老廃物で汚れてしまった血液をきれいにしてくれる高性能な浄化装置なのです。たくさん老廃物が出る食べ物を摂れば、その分腎臓は血液を浄化するために働かなくてはなりません。ただでさえ瀕死状態の私の腎臓にこれ以上の労働は無理なので、老廃物がたくさん出る食べ物は避け、腎臓がゆっくり養生できる時間を作ることが食事療法の目的でした。

なので、食事制限では、塩分、たんぱく、カリウムを除去した食事を摂ることになりました。

塩分は、言わずとは知れた塩味です。

たんぱくと言うのは、肉、魚、卵、牛乳、乳製品などです。これらを摂りすぎると腎臓が疲労してしまうのだそうです。

最後にカリウム。これは、野菜や果物に多く含まれています。カリウムは、本当は健康な人にとってはとても良い栄養素のひとつで、むくみを取り除き、血圧を正常化してくれます。しかし、何事も“過ぎたるは及ばざる如し”で、どんなに体にとっていいものでも摂りすぎれば毒になります。腎機能が低下してしまうと、うまくカリウムを対外に排泄することができなくなり、摂った分だけ体に溜まるため、高カリウム血症と言う状態になってしまいます。高カリウム血症になってしまうと、筋肉の痙攣が起こり、こむら返りのように手足が引きつります。最悪の場合は、心臓も筋肉でできているため、心不全のような状態になり命に関わることもあると説明を受けました。

ん？ちょっと待てよ。

医師の説明を聞き終わった後、私はすごく不思議に思いました。

……肉、魚食べられない、野菜、果物もダメ、塩味もつけられないって私何食べるの？

疑問に思いながらも、夕食の時間を心待ちにして、出てきた食事を見てびっくりしました。

まず、ごはん。

小さな茶碗にご飯が少し。

それから茹でたキャベツ。

カリウムは、茹でこぼしたり、長時間水でさらしたりすると除去することができます。茹でて水でさらして絞ったのであろう、茹でキャベツはキャベツの味さえしませんでした。

そしてメインディッシュが、ゆで卵の白身のフライ。

白身魚フライではなく、卵の白身フライ。ゆで卵の白身のみに衣をつけて揚げたもの。なぜかわかりませんが、卵の白身だけで作ったフライはメインとしてよく出てきました。

それで献立終わり。

これではビタミンもミネラルもカロリーも足りません。

足りないビタミンは点滴で、足りないカロリーは補助食品で補いました。ダイエット食品でカロリー・ゼロの砂糖がありますが、あれの逆バージョンの砂糖があるんです。その名もカロリーを上げるから「アガロリー」。

本来なら、リンゴジュースやオレンジジュースのなかにアガロリーを溶かしてフルーツ寒天にでもできればよかったのですが、カリウム制限があるため、果実ジュースは使えません。なので、アガロリーを溶かして寒天で固めてアガロリーを溶かしたシロップがかかったギリギリの餌のような寒天が出てきました。それでも必死に食べました。

私の腎臓は停止寸前まで機能低下していましたので、摂ることできる野菜の量はかなり少ないものでした。しかもカリウムを除去するために茹でこぼして水でさらした野菜は、水溶性の栄養素であるビタミンも同時に除去することになってしまうのです。

長期間、野菜を食べることのできなかつた私の体はどうなったのか？

厳しい食事制限が続いた私の体は、まず、木枯らしの吹く季節に乾燥肌が進んだときのような肌荒れ状態になりました。化粧のノリが悪い、かさかさした感じです。

それを通り越すと、体中の乾燥が進んで皮が浮き、搔くとポロポロと皮がむけてまるで粉吹き芋のようになりました。

それからさらにビタミン不足が続くと、さらに乾燥が進んだような感じになり、かさかさの肌の表面がうっすらひび割れていきました。まるで干からびた池の表面のよう。

そして最後はさらに乾燥が進んで、肌の表面のひび割れにうっすら血が滲んでいて、まるで肌は鱗のように見えました。

レンガのように乾いた肌は16歳のものとは思えない。肌の老化はあつと言う間に進み、私の体は変わりました。

目は窪み、頬はこけ、手足は昆虫のように細いのに、お腹だけはぼっこり出ている、そんな体になりました。164 cmの身長で体重は40 kgを切りました。骨と皮のような状態です。そしてその体になるまでは本当に一瞬の出来事でした。

ごはんを食べずにダイエットすると、一度は痩せるんです。ウエストだって細くなります。当時の私は16歳のお年頃。少しぼっちゃり目の体型でしたので、最初のうちは痩せていく自分の体を見つめながら、ラッキー！と感じていました。このまま退院できれば、ミニスカートだってはけるし、体のラインの出る服だっていけるんじゃない？！と。

毎朝一番に体重測定があるのですが、病気が進行しているせいもあってか、毎日、200 gとか、500 gとか体重がコンスタントにすんと、すんと落ちていくのです。

しかし、ごはんが食べられない状況がさらに進むと、ある日を境に、体中の脂肪をきゅーっと絞ってお腹に集めたように、目は窪み、頬はこけてお腹だけがぼっこりと出てきました。まるで、いつしか見たドキュメンタリーに出ていた子供たちのような体…。

げっそりと痩せ衰えた自分の顔を見て、頭をかすめるのは「死」と言う言葉。

—— 私はこのまま死んでしまうのだろうか？

こうなるとラッキー！なんて言っている余裕はありません。体重の減少に恐怖を感じるようになり、不安でいっぱいになりました。

しかし、あの体になってわかったことがあります。

人が生きていくために必要な臓器、胃や腸や心臓、膵臓、腎臓、肝臓などは、すべて体の中心、お腹にあります。ぶっちゃけた話、手を失ったとしても生きていくことはできますが、“心臓の筋肉と脂肪を10%失って、一回り小さくなりました”などとなってしまうたら、生きていくための生命活動はできません。

—— …私の命を繋ぐために、私の命を守るために、私の体が頑張ってるんだ…。

とても不思議な感覚でした。
私の意志とは裏腹に「この子の命を守らなきゃ！」と、私の体が私の命を必死に守ろうとしているのが感覚としてわかるのです。私自身は、すでに心が折れていて、毎日毎日泣いてばかりいるのに…。

体ってすごいな。
生命力ってすごい…。

そう思う同時に、白いベッドの上で私は二つのことを思いました。

一つ目は、食べたものが血になり肉になり、私と言う名の体を作るんだということ。
ごはんは、いずれ命に変わるもの。
今、食べたこのごはんが、私の体となって命になるんだ。

もう一つは、ひとは、命で命を紡いでる。
食べなきゃダメなんだなってこと。

米も魚も肉も、大根も人参もキャベツも玉ねぎも。
全部、命。
私たちは、命を食べて、命を紡いでいるんだ。
数字で栄養素だけ合わせてもダメなんだ。

「死」と向き合った入院生活は、「生きる」ことに真剣に向き合った期間でもありました。
生きたい。自分の人生を悔いなく生きたい。そう強く思った瞬間でした。

命と食。
一分でも、一秒でも一日でも長く生きていられるように、私にとってこの二つは切っても切り離せないものとなりました。

命のスープ

私が退院してから、本当の食事療法が始まりました。

これから先、食事療法とは一生の付き合いです。

しかし、退院後、母と二人三脚で食事療法に取り組み始めた時、本によっては、“食餌療法（しょくじりょうほう）”と書かれていることもあって、あまり良いイメージはありませんでした。

なので、母は私が少しでもおいしく、楽しく食べれるようにと知恵を絞ってたくさんの工夫をしてくれました。

そのうちの一つが具たくさんのスープでした。

塩分制限のある私にとって、本来、味噌汁やうどん、ラーメンなどの汁ものは、スープの塩分が高いため、摂ることができません。しかし、ただでさえ食べられないものばかりで家族と比べると質素になってしまう私の膳に、汁物までなかったら可哀そうと母は具たくさんにすることを考えてくれました。

お風呂で想像してもらったらわかりやすいかもしれません。

同じ湯船に痩せた人が入って溢れなくても、太った人が入れれば溢れます。お椀のなかに具が少なければ、その分汁の量は増えますが、具が多く入っていれば、汁の量が少なくてもたくさん入ったように見えるのです。

しかもカリウムは水溶性の栄養素ですので、茹でこぼしたり、水でさらしたりすると水に溶け出てしまいます。具たくさんスープにして、汁を飲まずに具だけ食べるのであれば、塩分もカリウムも気にせず、安心して食べることができました。

そして、父や妹の膳にはスプーンが添えてあるのに、私の膳にはフォークが添えてありました。フォークなら、汁を飲まずに具だけ食べるができるからです。母はスープ皿にたっぷりと野菜を注ぎながら、「なみね、そんなガリガリのガサガサ肌じゃ、男のひとりできないよ！しっかり食べて、早く元気になりなさい」と、言い、毎日具たくさんのスープを作ってくれました。

本当に、ごはんで元気な体を作ろうと思ったら、小さな苗木が月日を重ねて、ゆっくりとゆっくりと年輪を描いてくいくように、本当にゆっくりとしたスピードでしかないけれど、私の体は少しずつ潤いを取り戻し、肉が付き、7年半かけて、私は元の体に戻ることができました。

母が作ってくれたスープを食べながら、ああ、私はこれを食べたら元気になれる、社会復帰できる、きれいな肌に戻れるんだって、心から思うことができました。

やっぱり、ご飯ってすごいなあ。

命が命を作るんだ。食べたものが血となり、肉となり、私の体になるんだな。

ごはんは、いずれ命に変わるもの。

この感動を伝えるひとになりたい。

母が私にしてくれたことを今度は私がするひとになりたい。

まだ日常生活さえもままならない状態だった私に小さな夢ができました。

おでんのようになりなさい。

退院当時、医師さえも私の社会復帰は難しいだろうと言いました。入院生活で、体力も筋肉も落ち、椅子に一時間座っていることや、階段の昇り降りなど今まで普通にできていたことでさえ、できなくなっていました。

「たぶん一年以内で再発するでしょう。そうなれば、透析は免れません。できるだけ無理をせずに安静に過ごして再発しないように心掛けてください」そう言われて退院した私は、社会復帰なんてできないんだろうなどと半ば諦めていました。しかし、誰もが諦めかけているなか、母だけは社会復帰できる、させてみせるとひとり信じてくれていました。

医師が無理しないでと言っているにも関わらず、新学期が始まると、母は私に学校に行けというようになりました。

しかし、一年弱の入院生活を続けていた私はすでに留年が決まっており、ひとつ年下の子たちと通わなくてはなりません。しかも、腎機能が低下すると、貧血が進みます。長期間の寝たきり生活で体力と筋肉が落ち、一時間椅子に座って授業を聞くと言うことすら困難になっていました。貧血で倒れるたび、体中にたくさんの打ち身の痣ができました。

私が倒れるたびに授業が中断してしまう。

当たり前なのが当たり前できない自分。

私に居場所はありませんでした。

「もう学校を辞める！通うなんて無理だよ！」

母にそう言うと、母は鬼のような形相をして私を怒鳴りつけました。

「やりもしないうちから、できないなんて言うな！」

母はそういうと、無理やり私を制服に着替えさせ、勝手に私の鞆を開けて、時間割通りに教科書を詰めると私を玄関の外に追い出しました。

「一時間でいいから学校に行って来い！学校に行くまで家に帰ってこなくていい！」

そういって、玄関の鍵をかけ、中には入れてもらえませんでした。

当時、団地に住んでいましたので、音は響くし、周りには同級生の家ばかりです。そのときは必死でしたので、どうにか母にわかってもらわなければ、と懸命に玄関の扉越しに母に訴えました。スカートをめくりあげて、無数に散らばる痣を見せて、お母さんもうつらいよ。倒れるの、きついの。助けて、お母さんって。泣きながら、玄関の扉をたたき続けました。

しかし、扉が開くことはなく、本当に学校に行くまで入れてもらえないと悟った私は、玄関に放り出された教科書を鞆に詰めて泣きながら学校に向かいました。

私の家から、通っていた高校までは徒歩で10分足らずでした。途中桜並木の公園があって、私はそこで時間を潰してから学校に行くのが常でした。

授業中に教室に入れば、また授業を中断してしまいますし、注目を浴びてしまいます。できるだけ迷惑をかけたくない、見られたくない私は桜並木の公園で、チャイムが鳴るのを待っていました。チャイムが鳴ってから公園を出れば、ちょうど10分休みの間に教室に入ることができました。

家では思いっきり泣くことができなかつたから、よく公園のブランコに乗って大きな声で泣きました。母はなぜ、わかってくれないんだろう。先生だって無理しちゃいけないって言っているのに。お母さんは私が死んだっていいって思っているんだ。そう思うとますます涙は止まらず、鬼のような形相をして怒鳴りあげる母親が本当に修羅のように思えました。

「お母さんがその気なら、私だって勝手にしてやる」

そう思って、自動販売機の缶コーヒーを買いました。缶コーヒーには、カリウムが多くそれ1本飲んでしまえば、その日の母の食事療法の苦労はすべて水の泡になってしまいます。すべては反抗心からでした。温かいコーヒーのプルタブを開けて、缶をギュッと握り占めるのだけれど、飲もうとすると、母の後ろ姿がちらつきました。

当時、母は潤いを失った私の肌をもとに戻すために、いい栄養士さんがいると聞けば遠くでも会いに行き、どうにかして私に生野菜を食べさせられないだろうかと模索していました。そしてようやく出会った栄養士さんから、6時間以上流水でさらした千切り野菜であれば、カリウムは十分除去できているので、生で食べても大丈夫だと教えてもらいました。

その日以来、母は、毎日夜の12時になると千切りを始めました。キャベツやパプリカ、カイワレ大根など、いろんな野菜を少しずつ、彩り豊かなグリーンサラダをボウルに入れて、流水でさらすのです。母はお弁当作りのために毎朝6時に起きていましたので、ちょうど6時間しっかり流水にさらしたグリーンサラダを私に出してくれました。そんな長時間水にさらした野菜なんて、ビタミンも、ミネラルも味だって抜けてしまいます。でも発病以来ずっと食べるのできなかった生野菜。数年ぶりに口にしたらそのグリーンサラダは、今までの人生で食べたサラダのなかで最高に美味しいものでした。

ちよろちよろと流れる水の音。台所で野菜を刻む母の背中が脳裏から離れません。すごく悔しくて、悲しくて。なんでこんなことになっちゃったんだろう。思い通りに動かない体。見えない未来に不安になって怯える日々。焦る私は母に八つ当たりばかりしてしまう…。そんなことしても、意味ないことなんてわかっているのに…。もどかしくて、苦しくて。いつでも心のなかには葛藤が渦巻き、私は結局コーヒーを飲むことができないまま、チャイムの音を聞いて学校に行きました。

案の定、倒れて母が迎えに来てくれこともあったし、養護の先生が家まで送ってくれることもありました。家に帰ると、あれだけ泣き叫んでも懇願しても開くことのなかった扉が、今度は簡単に開いて、そこには笑顔の母がいて、「よかったね。一時間いけたじゃない。次は二時間行けるようになるよ。大丈夫。なみは絶対社会復帰できるよ」と言ってくれました。そして私のごはんを作って待っていてくれました。

当時、私が喜ぶからと言ってよくおでんを作ってくれました。私が発病する以前は、我が家の食卓は、大皿に煮物やサラダや空揚げなどがどん！どん！どん！と盛られていて、取り分けて食べていました。空揚げやエビのてんぷらなど家族が大好きな献立の場合は、いつもは無口な職人の父まで一緒になって最後のひとつをジャンケンで取り合いました。いつも賑やかな食卓だったのに、私が退院してからはひとりひとり小鉢に盛るようになりました。けれど、出汁を利かせて薄味で作ったおでんだけは、昔のように家族みんなで同じものを囲うことができました。それがすごく嬉しくて。そんな喜ぶ私の顔を見て、母はよくおでんを作ってくれました。

母は私を台所に呼ぶと、おでんの作り方を教えてくれました。下ごしらえが済むとストーブの上にお鍋を乗せてコトコトと煮込み始めます。リビングにお醤油とだしのいい匂いがいっぱいになり、私と母はお茶を飲みながら世間話をしていました。すると、母が突然、私に「なみ、おでんってさ、大根ばかりだったら、たぶん美味しくないよね？」と聞いてきました。

「ごぼう天ばかりでも美味しくないよね。手羽先も牛筋も、こんにゃくも、卵も、ジャ

ガイモも、いろいろ入っているから、おでんって美味しいんだよね。人もそうじゃない？
いろんな人がいるから、面白い。いろんな人がいるから、人生楽しい。なみはなみでいい
じゃないの？焦らなくってもいいじゃない？おでんみたいにさ、じっくり煮込むからこそ
美味しい料理だってあるんだよ。焦らんと、じっくりなみの味を出していけばいいじゃな
い。のんびり生きなさい。あんたのスピードで。」

早咲きの花ばかりが尊いのではなく、遅咲きの花にだって美しさはある。あなたはおでん
のような人になればいい。ゆっくり成長して、美しく咲けばいい。だから自分のペースで
ゆっくり頑張っていきなさい。生き急ぐことはない。

母のその言葉は、息苦しさを感じていた私の心にすーっと入り込んで、私はわんわん泣き
ながらおでんを食べて、また次の日、学校に行きました。

最初は、1時間授業にでることができませんでした。けれど1時間出れるようになって、次
は2時間でれるようになって、最後は、6時間全部出れるようになりました。私は4年かけ
て無事、高校を卒業することができたのです。その後、私は無理だと言われていた社会復
帰を果たすことができました。

ごはんのチカラ

人生って何が起こるかわからない。突然の発病もそうですし、夫のリストラや合格確実と
言われていたはずの息子の受験失敗や、交通事故など、生きてると、意図していなかつ
たアクシデントに見舞われることが多々あります。

そんなとき、「神様があなただったら越えられると思って与えた試練なのよ」なんて言われ
ても、「なんで私なの？！私が何したっていうの？」って思うだけだし、目の前に立ちふさ
がった大きな壁を乗り越えられるだなんて到底思うことはできません。

私もそうでした。

現実から何度も逃げ出したくなつたし、生きることさえ諦めかけることもありました。

けれど、家に帰ると温かいごはんがあつて、私のことを信じてくれている笑顔があつて、
お腹いっぱい食べて、温かいベッドに潜り込むと、素直にもう一度だけ、もう一回だけ頑
張ってみようかなと言う気持ちになることができました。

温かいごはんと、

自分のことを信じてくれる人の笑顔と、

安心してぐっすり眠れる場所がある。

ただそれだけのことなんだけれど、そんな、ありのままの自分でいられる場所を持つ人は、強くなくても、強がらなくても、大切な人のために、強くあろうとする勇気を持てるような気がするのです。

「なみの体はこれで元気になれるよ。大丈夫だよ」

母の背中はどうな言葉よりも、雄弁に私に語りかけてくれていました。栄養のバランスやカロリー計算だけでは計れない最高のエネルギー源が母の作ってくれるごはんにありました。多少焦げていても、見た目が悪くても、完璧じゃなくても。母が作ってくれるご飯は私にとってご馳走でした。

家族と同じものをワイワイ言いながら一緒にごはんを食べられる幸せ。入院前までは当たり前のことでした。しかし、そんなありふれた当たり前のことが、私にとっては何よりの幸せでした。

できることを楽しみなさい

挫けそうになる度に、母が壊れたラジオのように言い続けてくれた言葉があります。

「できないことをめそめそ悲しむよりも、できることを楽しみなさい。これならできそうと思うことをひとつでもいい。続けなさい。そうすれば、10年後の未来は絶対に変わっているから」

できないことを無理してやる必要はない。これならできる！と思うところまでハードルを下げて構わない。できることをコツコツやっていたら、最後には全部できるようになるから、大丈夫。母はそう言い、落ち込む私を励ましてくれました。それと同時に、母は私の愚痴を全部ひっくり返していきました。体が弱いせいで学校にろくにいけないと言え、
「よかったね～。世の中、いろんな人がいるけど、親と学校公認で堂々とサボれる女子高生はあんたくらいだ。自分の部屋でゴロゴロしながら好きなだけ好きな本を読めばいい」と言った具合に。そして、「本を読む間、椅子に座っていれば、いずれ1時間座っていられるようになるよ。そうすれば、授業ももっと出られるようになる。そんなものなの」と言ってくれました。

料理も最初からうまくはできません。最初は手を切ったり、火傷をしたり、美味しく味付けができなかったり。けれど、何度も繰り返しているうちに、だんだん上手になって、最後は「美味しい！」って喜んでもらえるような料理が作れるようになりました。

「最初からうまくいかないのは当たり前。できなくて当たり前。できることからやればいい」

今は、私は生きることさえ、ままならないけれどいつの日か、元気な自分に戻れるかも。少しずつ、料理が上手になっていったみたいに、少しずつ、自分の体をコントロールできるようになるかも。

人は、いつ死ぬかわからない。
それは闘病生活で嫌と言うほど思い知ったことでした。

だったら…。
まだ訪れてもいない未来に怯えるのではなくて、生きている今日を大切にしたい。落ち込む時間はもったいない。わあっと泣いたら心のスイッチ切り替えて、愛するひとと笑っていたい。

「できないことをめそめそ悲しむよりも、できることを楽しみなさい」と言う母の言葉は今でも私の心の奥底にしっかり刻まれていて、生きる指針となっています。

食育ってなんだろう？

食育ってなんなんだろうと思います。
食育は、難しいことではない。“食育”と言うと特別なことで、難しく感じてしまいますが、子供と一緒に台所に立つこと、ただそれだけではないのかなと思うのです。

“食文化の伝承・継承”と言うと、すごく壮大で、大変なことのような気がしますが、お母さんの肉じゃがが好き、おばあちゃんのけんちん汁が好き、お父さんの作ってくれた焼きそばが大好き！と言うような心に残るソウルドフードが誰しもひとつはあるものです。その大好きな献立を、一緒に台所に立って作り、その子がいつしか大人になって、恋をして、家族を作った時に、わが子に作ってあげること。そうして我が家の味が受け渡されていくこと。それが食文化の継承なのではないかと思うのです。

しかし、小さな子供を台所に入れるとなるとこれはとんでもなく大変です。火傷しないように、手を切らないように注意しなくてはなりませんし、子供はエンドレスでやりたがります。お母さんの仕事は、ごはんを作るだけではありません。パートにも行かなきゃならないし、買い物も洗濯も、掃除もあります。ごはんを食べたら食べた分、洗い物だって溜まります。なので、最初から料理を教えるのではなく、まずはお茶碗を並べるとか、レタスをちぎるとかそんな程度でいいのです。できることから構いません。料理の技術を学ぶことと同じくらい大切なこと。それは、台所に入る習慣をつけること。料理を身近なも

のにすることではないかと思うのです。小さい頃にお母さんの後をついて回り、なんでも真似したがる時期が必ずあります。その時期に付けてもらった台所に入ると言う習慣は、私にとって生涯の財産となりました。

大きな買い物袋を抱えて帰ってくる母。忙しい合間をぬって、母は慌ただしくも魔法のように美味しい料理に変身させてしまいます。私は時間になれば、ご飯が自動的に出てくるものではないことを知りました。母は魔法使いのようだと尊敬の念をいただきました。子供はとても敏感です。お母さんが悲しいと子供はなんだかテンションが下がります。お母さんが嬉しいと子供はなんだか嬉しくなります。子供はちゃんと見ています。台所に入ってお母さんを見ていれば、どんな想いでご飯を作ってくれているのか、その気持は伝わります。

すると母は言いました。「ご飯を作るお母さんだけが偉いわげじゃないとよ。お肉もお魚もお父さんが汗水たらして働いてくれるけん、買えるとよ。お父さんに感謝せなとよ。お父さんだけが偉いんじゃないとよ。冬の寒空の下、魚を捕りに行ってくれるおじさんがいて、炎天下の下で野菜を育ててくれるおばちゃんたちがいて、いろんな人達がおるけん、なみは生きていけるとよ。生きていけること、生かされていることに感謝して生きんといかんとよ」と。台所で私は玉ねぎや人参の形を知り、味噌汁がどうやって作られているのかを知りました。匂を感じ、香りを感じ、父母の想いを台所で学びました。私は台所でご飯の作り方を学んだけれど、学んだものはそれだけではなかったように思うのです。夢の叶え方も、人の愛し方も、人生の歩み方さえも、料理を通して母に教えてもらいました。それは私の「生きる力」となりました。

いつでも、どんなときでも。最初は上手にできなくても、お母さんと一緒に頑張った思い出は、ずっとずっと心の奥に残っていて、いざと言うときの心の支えになってくれました。

作り手と使い手が手に取るもので未来が変わる。

文化とは日々の生活のなかで積み重なり、時代と共に少しずつ形を変えて移り行くものを言うのだそうです。祖母の時代、母の時代、私たちの時代。時代も技術もどんどん進化し、ライフスタイルもずいぶん変わり、それに伴って食文化も大きく変わりつつあります。けれど、その根底には、遙か昔から変わる事なく糧となりしっかりと受け継がれているものがある。

私の祖父は炭坑夫でした。モグラのように地下に潜り真っ黒になって石炭を掘る。幼少の記憶に残る祖父の家で過ごした日々は、祖母が豆炭や練炭に火をつけて小豆を炊いたり、煮物をつくったり、1日中良い匂いがしていました。母世代がレンジを使い、スイッチ1つでご飯が炊けて、カラーテレビで団らんを過ごした時代は、祖父母の世代が働き盛りのときに築き上げてくれた恩恵です。

いつでも携帯電話で連絡がとれ、1人1台テレビを持ち、夏はクーラーの効いた涼しい部屋で汗もかかずに快適に眠られる。今、私たちが過ごしている時代は、父母の世代が、働き盛りのころに築きあげてくれた恩恵です。

今働き盛りの私たちは、今生まれてきた子供たちが30年後、大人になって家族を持つとき、何を作り出し、どんな未来を受け渡すのでしょうか？

私は、買い物は国民総選挙みたいだなあと思うのです。投票権はお金です。投票の多い商品が残り、当選からこぼれ落ちたものは死に筋商品として消えていきます。昔ながらの製法を学び、活かして今の私たちのライフスタイルにあったものを新しく作り出している生産者、研究者の方もたくさんいらっしゃいます。

毎日の投票で私たちは未来に何を残すのか？

作り手と使い手がその手がとるもので未来が変わる。
30年後の子供たちの未来が変わる。

今日より明日が良くなるように、ムリのない範囲で、できる範囲で、できることから始めていけるきっかけをあなたと共につくっていただけたら嬉しいです。

2011年12月3日
楽しい食卓株式会社代表
料理研究家 宮成 なみ



楽しい食卓株式会社 代表取締役

料理研究家 実践食育研究家 宮成 なみ

1976年福岡県生まれの料理研究家。

現代の医学では治すことのできない難病 結節性動脈周囲炎を持って生まれる。16歳で発病し腎不全に。発病から5年以内で8割の患者が亡くなることから、医師より社会復帰断念を宣告される。闘病生活の末、医師の「唯一進行を遅らせる方法が食事療法」という言葉で食に関心を持ち

独自の食事日記と先人、台所の知恵を使い、七年半掛けて不可能と言われた社会復帰をみごと果たす。

料理の可能性と素晴らしさに感動し、金なし、コネなし、資格なしのなか10年越しの夢叶い、27歳で料理研究家となる。料理を始めたのは5歳の時。筋金入りの料理好き。中学生の頃には「彼氏のために料理できるようになりたい！」と言う友人に料理を教えるようになる。学生、OL時代と料理を教え続け、料理研究家になって以降も、料理教室のたびに生徒さんたちから料理にまつわる相談を受ける。相談件数は延べ1800人にも及ぶ。そんな恋する女の子を応援したいと料理の専門用語を使わずに書いた処女作「オトコをトリコにするメロメロレシピ！」は九州地区のみの書店販売に関わらず、初版3週間で完売。2増刷目も1ヶ月で増刷決定。5刷累計1万部のうち約6000部は口コミにて完売の実績を持つ。

現在は2日に1度、1回6時間の透析をこなしながらテレビ、ラジオなどのメディア出演レシピ作成ほか食育講演会・イベントなど全国を飛び回り、料理研究家として活躍中。食事療法は一生続けていかななくてはいけないため、仕事、透析、プライベートと忙しい日々の中、毎日を楽しく美味しく過ごせるよう、簡単にできて美味しくて体にいいご飯作りを自分の体で人体実験しながら日々研究。その料理作りのコツや工夫は料理教室、講演会の聴講者たちからも好評を得ている。好きな言葉は「おいしいご飯を作るには、4つのコツがあるとばい。お金か、手間か、時間か知恵。どれか1つをかけたらいいの。料理も夢も人生も自分の手で調理できるよ」

著書には、「オトコをトリコにするメロメロレシピ！」/西日本新聞社出版・「奇跡のごはん」/東洋経済新報社などがある。公式HP <http://www.miyanari-cook.com/>

レギュラー番組

- ◎ RKB 毎日放送 今日感テレビ日曜版「にちようキッチン」(料理コーナー)
- ◎ RKB ラジオ スタミナラジオ「今日も元気にあさごはん！」(料理コーナー)
- ◎ LOVEFM 天神ユナイテッド「マンターオブスタイル」(健康コーナー)

講演会のお申し込み、感想、お問い合わせ、ファンレターのあて先は、info@miyanari-cook.com までお送りください。質問などございましたら、匿名またはペンネームをお書き添えの上お送りください。宮成ブログ、またはHPなどでご紹介させていただきます。皆様のお便りお待ちしております

命と食の大切さを次世代に伝える食育講演会を聞かれた方のご感想

平成 26 年度調理業務員等夏季研修会 参加数／700 人

講演「ごはんで作る愛がある～いのちは食卓からうまれる」感想より一部抜粋。

- お話はとても感動しました。長い闘病生活、両親に対する思い、また子に対する思い（両親、兄弟）がとてもよく伝わりました。私も親として、子どもへ、ただ作るだけではなく、“食育”という観点でこれからすごせたらと思いました。
- 食の大切さはもちろんのこと、お母様の子どもを思いやる気持ち、母とはこうあるべきだと感心しました。
私は男の子2人の母ですが、先生の話をしている間、その子どもたちのことが頭からはなれませんでした。
私も食を通して子どもたちに何か伝えられたらうれしいです。今晚からますます愛をこめて料理を作りたいと思います。
- 塩分のとりすぎかどうかのお風呂での確認方法や具だくさんのみそ汁は、2つの野菜に薬味が1つ、早速今日から実践させていただきます。何事もあきらめない宮成さんのお話にたいへん感動いたしました。
子どもを持つ親として、大切なお子様が通われる小学校の給食業務にたずさわる者として非常に勉強になりました。ありがとうございました。HP 拝見いたします。
- 実体験にもとづいてのお話で、すごいとしか言えません。素晴らしいご両親だと思います。食の大切さ受け継いでいきたいと思えました。
- “食”の大切さについて、食＝生きる事と直接結びついているんだなと改めて思いました。そしてお母様のなみ先生を思う気持ちが素晴らしいなと思えました。ありがとうございました。素晴らしいお話を！！
- 気持ちの持ち方で明るくなれると再確認でき、お話を聴けてよかったです。

- 私にも娘がいますので、親の立場でお話を聞き、涙が出ました。家族の、特に母親の愛情は本当にすごいものだなと思いました。食育で食べられることはもちろん、精神的にも気を配って子育てをするのが大切だと思いました。
- とてもよい話でした。食で助かる道がある病気がある。人間と食の強いつながりを感じました。
最後に塩分の取りすぎの見極め方、具だくさんのみそ汁のお話を聞きましたが、そういうお話ももっと取り入れてほしいと思いました。主婦として今すぐ活用できる料理のコツなどなど……
- 宮成先生のお話、とても感動しました。いまできることを少しでもいいから続けていくこと、今食べたもので活かされていること、私も子どもたちに伝えていきたいです。ありがとうございました。
- 難病から復帰をされたこと、簡単に言葉では言い表せない程……でもすごいです。「死にたい」と思うまで大変な思いをした宮成さんも復帰されたことがすごいです。が、見守って、喝を入れ、つらい思いをしながらも娘の将来を見据えて行動をとったお母様もすごいです。
- 愛情をこめて作った料理は、食べる人にも伝わります。この気持ちを忘れずに取り組みたいです。
- 食事の大切さを改めて感じました。給食の仕事としてはもちろん、子や孫にも食の大切さを伝えていきたいと思います。
- 難病に負けずに活躍されている先生の姿に感動しました。また、ご家族の深い愛情にも胸が熱くなりました。食育とは人が生きていく支えになるものだと思育の存在の大きさと必要性を改めて確信しました。先生の献立や調理法も知りたくなりました。
- 今回お話を聴けとてもよかったです。自分におきかえたとき、はたして病気を克服し、今のようにいられるかと思うと、宮成さんの努力に頭が下がります。私の母も体を壊し、食の大切さ有難さはわかってましたが、宮成さんが25才以上生きておられるという事実がさらに食は大事だと痛感しました。透析を続けていくのは大変でしょうが、お元気でまた違うお話を聴けたらと思っています。ありがとうございました。

- 我が家の食卓を見直し、子どもの食生活を通して愛情を注いでいこう、と心改めようと思いました。
- 本日は心あたたまる講話をありがとうございました。今までご本人ががんばられてこられたこと、そしてそれをあたたかく見守られてきたお母様のお話に深く感動いたしました。私も親となり、今になって親の気持ちがよくわかります。これから心をもて料理と向き合おうと思います。
- 宮成先生のお話は今回で2度目です。前回は宮成先生とお母様とのエピソードに感動し涙が止まりませんでした。2度目も同じでした。
私の娘も難病を持って生まれ、ずっと病気とたたかってきました。宮成先生のお母様の言葉1つ1つが私の気持ちそのものでした。私の娘は今、高校1年生ですが、いつか宮成先生のように病気を個性ととらえ、自らの夢をかなえられる日がくると信じています。
今日は沢山の感動と勇気を頂きました。ありがとうございました。
- 宮成先生のお話をきいて健康であるというあたりまえのことがいかに大事であるのかということを感じました。食べ物が生命を作り、そして人生を築いていくこと、とても大事なことだと思いました。私は調理の仕事にたずさわって11年目ですが、家族の食事を小学校に上がったときから家の都合で作ってきました。その意味では、私の食事が妹たちやそして今の自分を作っているのだと感じました。先生のお母様のお話はとてもすばらしくて涙が出てしまいました。生きていく力、きりひらいていく力、生きるために必要なものをきびしくそして深い愛情で支えていらっしやっただと感じました。
食べ物を作っていく仕事をしていることを今一度きちんと感じて仕事に向かっていきたいと思いました。
私は病院で働いていた時期もあり、腎臓病の方の食事を作ったこともあります。カリウム制限や塩分、水分の制限、ふつうの食事を知っていた先生が食べられたときの話をきいて少しわかる場所もありました。作っていた方として食べていた先生の話のきけたのはよかったです。
- 私たちは、食に携わる仕事をしているので直接学校の子どもたちから感謝を受ける機会に恵まれています。私自身には子どもが2人おり（男の子）、なかなか台所での作業を教えることが実際ほとんどなく、早くチャチャとすませて終わりたいという気持ちの方が強いです。今回のお話を聞いて、「焼きそば」のお話ぐぐっとしました。我が家でも実践するようにしたいなと思いました。

- ご自身の病気を克服されて、今は元気に活躍されてとても感心しました。一番楽しいはずの高校生の時に病気になられてとてもつらかったと思います。今後も元気に仕事を頑張ってください！本も読ませていただきます。
- 普段は健康が当たり前と思って食べれることも普通と思っているが、病気になって食事制限を受け、その状況になって食の大切さを改めて感じる体験を聴き、今の現状、食べれることの重要性、食で命を養うことを子どもに受け継いでいきたいです。
- 不可能といわれていた社会復帰をされて、しかも夢がかなえられるなんてすごいいと思いました。お母様がなみさんに生野菜を食べさせたいという思い、育て方で本当に愛情を感じました。私は今育て中ですが、なみさんやお母様のようにおいしい具だくさんのみそ汁を作ってあげたり、一緒に作ったりとたくさん見習いたいと思いました。
- 宮成先生のご講演たいへんよかったです。ご本人もとても大変な思いをされて辛かったと思いますが、子を持つ母親の立場としてお母様は偉大ですごいなと思いました。涙が止まりませんでした。
- 食事の大切さを改めて実感しました。食育はむずかしく考えずに子どもと共にできる事からすればいいと言われ、本当にその通りだと思います。毎日仕事で忙しく、台所は自分ひとりでした方が早く終わると思いあまり手伝わせていないと思っていました。しかし、今日の話の中で、親の後ろ姿や茶碗の片付けだけでも食育になると聞き、少しホッとしたところです。娘と同じ年の先生には、本当に大変な思いをされたと思いました。また、お母様の愛情ある子育てに（あまやかさない）感動いたしました。今後も体に留意され、食事の大切さを伝えていってください。ありがとうございました。
- 普通に自分の食べたいものを食べ、自分好みのドレッシングやマヨネーズなど選んで『食を楽しんでいる』ことがどんなに贅沢で幸せな事なのだろうと思知らされました。家にはいろいろな食品や調味料がたくさんあるにも関わらず、仕事で疲れたや、忙しかったから、遅くなったからと言い訳をしながらたまには外食をして様々なものを食べています。これはふつうではなくとても幸せなことだと感じなければバチがあたります。アレルギーによって食物制限のあることは除去食などによって知っているつもりでしたが、他の病気によりこんなにも食べるこ

とに制限されていることを初めて知りびっくりしました。食にたずさわる者として「食」の大切さ大事さをいつも心にとどめ、子どもたちへ美味しい給食を届けたいです。また、食育などを通して、子どもたちへ食べれることの喜び、食の大事さも伝えていけたらと思います。今日は本当にありがとうございました。

- 胸を打たれました。“母”ってすごいな強いなと思いながら、ごはん、食事で愛情を注げる、生きる力を与えるということがひしひしと伝わってきました。自分も、家族や子どもたち（学校）に伝えていきたいと強く思いました。
- ありがとうございました。病気は突然……とても大変な思い、涙が出ました。私自身も、母が食べ物にはとても気を配ってくれていたもので、亡き母を思いながら、また、自分の子どもを思いながら聞かせていただきました。母の食べ物を食べられなくなった今、自分は花粉症？P.M2.5？黄砂？アレルギー症状にとっても悩まされ、2人の子どももアレルギーがひどいです。もしかしたら食生活かもと考えさせられました。また、先生の食べ物のお話うかがいたいと思いました。最後のみそ汁の話はうなずきました。具種類入れると、なんだか味が微妙だなあとよく感じておりましたので…。
- たいへん勉強になりました。お母様の娘さんの病気その他自分で生きていくための苦勞、本人には厳しく常に食に関しても娘をもっているのですごく共感しました。これからは、孫たちのため、自分のため、自然の食材で身体にやさしい料理を作り続けたいと思います。
- 講演を聞いて、難病をお母様ともども乗り越えられて大変だったでしょう。娘と同じ年齢で、お母様の気持ちがよくわかります。食生活がいかに体に大切か、食べ物で体が作られるわかりました。これからもお体を大切にお幸せにお過ごしください。
- 宮成先生のお話、とても興味深いものでした。私自身、最初の出産前まで健康診断を受けてはいつも結果に気になる点があったのに、子どものためにおいしい母乳をと思い、食生活の改善を行った結果、体も健康になることができました。食というものが健康な体を作ることを自分の身で実際に感じる事ができました。これからも自分のため、家族のため、給食を食べる児童のためを考え、おいしい給食、おいしい食事を作っていきたいと思いました。
- 1人暮らしをしていて、夏は特に自炊をすることが少なくなるので、「ちゃんと作

ってたべないといけない！」と思いました。ここ数年、暑さに弱くなったり、貧血気味だったり、疲れやすくなったりと、歳を重ねたから、そのみだと思っていましたが、食生活の乱れも関係しているのだと講演を聞いて思いました。これからできるだけ自炊（きちんとした食事）したいと思います。

- 透析をこなしながらの活躍には感心させられました。私は毎朝みそ汁を作っていますが、家族には不評です。具たくさん（いろんな食材）でおいしいみそ汁を健康の為にこれからも続けて作っていきたいと思っています。
- 講演を聴いて、食育……と気負いすぎずに、まずできることからやっつけていこうと思いました。自分の子どもにも聴かせたいと思いました。
- 講演をお聞きするのは2度目でしたが、1度目と同じ感動をいただきました。食べる（食べさせる）事＝育てる事だと思いつくづく思い、日々、を思い強い母親であろう！！と実感しました。遠く東京からありがとうございました！
- 食べる事の大切さ、感謝、家族にも伝えていきたいと思います。人間のすばらしさも感じました。母親の強さ、愛情に涙が出ました。
- 命を見つめた食育の話でした。愛する子どものため、新年をもって食事を毎日作られたお母さんのこと、家族の支えなどすべてがすばらしいことです。忙しくしているとなかなか親子で台所に立つというのはめんどろで省略しようとはしますが、できるところからやっつけていこうかなという気持ちになりました。自立をめざして子どもを育てなければなりませんね。
- 宮成先生の講話は、職員、保護者に伝えたい内容でした。「食は命なり」の私の座右の銘をさらに深めることができました。給食試食会でこの内容にふれたいと思います。子ども達の未来のために、「食」を伝えていきます。感動しました。ありがとうございました。
- 今日は感動的なお話ありがとうございました。16歳という多感な時に病気を告知され、どんなに辛い年月を過ごされたかを先生の話の中でうかがい知ることができました。「食事療法しか方法がない」の言葉で、お母様の思いが想像できます。「母親として、娘の命は自分が守る」という熱意で先生を助けられたことと思います。
「食は命なり」と子ども達によく話しております。「生きることは食べること」を改めて認識しました。栄養教諭として今日のお話を聞いて、子ども達、保護者に

伝えていきます。

二学期に保護者にお話しする機会がありますので、先生のお話を聞いて、内容をしぼることができました。これからもお身体に気を付けて、食育活動を続けてください。私も頑張ります。ありがとうございました。

- 何か月か前に、勤務先の学校の講師に来て頂きたいとインターネットを見たところでした。本日は講話をきけて良かったです。きっと宮成先生はご自分が病気で入院して家族に心配かけたり、さみしい思いをさせた姉妹のことを公園のたびに思い出し、辛い思いや戻らない時間を感じながらも、そのことに向き合っただけで私たちに食と命と明日という日のことを伝えてくださっているのが痛いほど伝わりました。
実体験だからこそ訴えるものがある、中身のある講話でした。今はお体は大丈夫でしょうか。またお話をききたいと思います。子ども達にも話をさせていただきます。
- 宮成先生のお話、心に浸みました。すばらしいお母様ですね。まずは自分と家族の食事を大切にして、10年後の幸せを目指したいと思います。ありがとうございました。これからもがんばってお元気なお顔を見せてください。
- ごはんで作る愛がある～いのちは食卓からうまれる
食事の原点を改めて考えさせられました。いのちをつなぐために、どれ程食事が大切なのか、食によって細胞が作られ、体が作り変えられる、自分の選択する食品によって健康な体が得られる。家族のためにと作る食事には愛情があり、それによって家族の健康が守られる。体験を基に話されることには説得力がありました。
食を通して子ども達に健康と愛を届けられるように頑張ります。本日はありがとうございました。
- 子どもの食育について、子どもと一緒に台所にたつことが大事というお話がありましたが、これからの職務にも、親子料理教室など、やはり積極的に実践していきたいと思いました。
- 少しずつ、一歩ずつできることからはじめて続けていくことが大事という言葉もとても励みになりました。
宮成先生は、ご病気をのりこえられ、とても大変な思いもされてこられたと思いますが、じんぞうのお話やじんぞうと食事についてや塩分など、とてもわかりや

すく勉強になりました。また、お母さんのつくる料理には愛情がたくさんあり、それが子どもの心と体の元気の源になっていることなど、宮成先生のお母さんのお話もとてもすばらしいお話で感動で涙があふれました。これからの自分の生活の中でもしっかり考えていきたいと思います。本当によいお話でした。ありがとうございました。

- 本日のご講話、ありがとうございました。宮成先生が難病を克服されたことは、心より安心しました。
ご家族の方、宮成先生の努力や担当医のわかりやすい説明やあたたかさは、何度も感心させられました。給食を通して、子ども、家庭、教師、地域とのかかわりの中で仕事をするときの心がまえになりました。
「今日より明日がよくなるように、できることから」
まさに私たちの仕事は、子ども達の心に届く、食事、食育を心がけることと感じました。給食試食会でも伝えたいです。
- テレビでお見かけしたことはありましたが、宮成先生がかかえていた心の痛みは初めて知りました。
テレビでもいつもニコニコされているので、まさか病気と闘われていることは思いもしませんでした。
先生の考え方には、同感することが多かったです。心をこめて、先生の伝えたいことを、先生の言葉で伝えようとする気持ちがすごく伝わる講演でした。食べ物で先生の未来は変えられたと思いますが、それにも増して大きかったのは、家族の力だったと思います。
- 実体験に基づいた貴重なお話をしていただき、ありがとうございました。宮成先生の大きな愛を感じました。自分自身の子育てにもとても役立つお話でしたが、学校現場で子どもに関わる時、給食を提供する時、そのようにしたらよいか考えていきたいと思います。「体は食べ物でつくられる」ということを身をもって体験されたことをお話の中で聞いて改めて痛感しました。
- 食べ物の力を改めて知る機会でしたし、子ども達へ継続して食べる大切さを知らせていきたいと再度感じました。
- 宮成先生の講話をきいて、毎日の食事の大切さを改めて感じました。
命をつなぐために家庭での食事が何より大切だということを改めて感じました。
生きていくための食事に心をこめて調理すること、それは必ず食べる人には伝わ

っていくんだと思いました。

自分が子育てをしていくときにも、食育を難しく考えず、簡単なことでも一緒にし、食事の大切さ、感謝することを伝えていきたいと思いました。

- 「台所から食文化を伝え、生きる力を与える」という言葉にとても共感しました。私も母親のつくる食卓の大切さを病気や一人暮らしをすることによって気づかされました。今の仕事に進んだのも、日々の食卓、台所の影響がとて大きいものと感じ、給食を通じて子ども達へ食の大切さを伝えることに努めています。宮成先生自身もとて大変だったと思いますが、お母様をはじめ、家族の皆様もとておつらかったことと思います。私も宮成先生ほどの病気ではありませんが、母親に「かわれるものならかわってあげたい」と言われたことがあり、その時のことと重なって涙が止まりませんでした。私には秋に子どもが生まれ母になります。宮成先生のお母様や自分の母親のような母親になり、愛情たっぷりのごはんを作り、子どもの健康や家族の健康を守っていこうと改めて思いました。本日は素敵なお話、ありがとうございました。
- 今日は大切なお話ありがとうございました。先生のことを知ったのは、食卓の向こう側です。すごい方がいらっしゃるなと思っていました。しばらくして今日感テレビでも先生をお見かけし、本当に明るくとて優しい感じで、あんなに大変な思いをした方かな？と思い拝見しました。今日は涙涙で、自分の子どもにも何かのこせたらいいな、先生のお母さんのようなことが少しでもできたらいいなと思いました。透析も本当に大変だと思いますが、そんな事をみじんも感じさせず前向きな先生、これからも無理をされずに頑張りすぎないようにしてください。今日は本当にありがとうございました。
- 病気を発病されてからこれまで、どれほどつらく大変な体験をされてきたんだろう……と思いました。でもそんな体験をしてきたとは思えないほど、明るく前向きな宮成先生に感動しました。話を聞くにつれ、健康な体、平凡な日常のありがたさを感じ、今の自分がどれほど恵まれているか、日々、文句ばかり言っている自分はずかしくなりました。宮成先生が何度も言われていましたが、ご家族の方、とくにお母様の支え、考え方……本当に素敵です。今、宮成先生が病気をのりこえ(病気と付き合いながら)、夢を実現し、がんばっていらっしゃるその源が、お母様の食事、そしてお母様から受け継いだ食事であることに改めて「食が心と体の健康をつくるということ」に気付かされました。栄養教諭として、その食の

素晴らしさを子ども達に伝えられること、また、母親としてわが子に食を通して健康を与えられたことに感謝して、これからもがんばっていきたいと思います。宮成先生は、今でも日々治療を続けながらの生活だと思いますが、今後も健康にご活躍されることとお祈りしています。

- 私も『食べたものが「私をつくる」』とずっと思い、食べることの楽しさを伝えたくて栄養士になりました。先生のお話を聞いて、日々の業務に追われて大切なことを忘れていたなと思いました。
たんぱく、K、Na の制限の食事、本当においしくなかつただろうなと思います。いろんな状況や環境にいる人、特に私でいうと、小学生の子どものことを思って献立をたてたり、食育をすすめたりしていきたいと思います。「You are what you eat.」大好きな言葉です。今日は、とてもすてきな講演ありがとうございました。
- 実体験を元にしたお話で、やはり「食」は「生きること」なのだと改めて感じました。それも「口から食べること」がいかにか人として生きるために必要かということが分かりました。必要な栄養素は摂取しているはずなのに、肌の不調が表れたとのことで、驚きと共に咀嚼が栄養素の摂取だけでない何かの役割を果たしていることを知りました。「子どもと一緒に台所に立つこと」これは私自身、保護者へ語ったり、発行する便りに乗せたりしていることです。先生のお話を伺い、一層思いを強くしました。経験を通して学ぶことは、何にもかえ難い一生なくなるものではないものです。また伝えていきたいと思いました。
病気と一緒に歩いていくことは（想像することがしかできずにいますが）、これからもどんな薬より、医術より食が基本なのだという体現者としてご活躍ください。素直に「食べることはやはり基本なのだなあと感じた時間でした。
- ただ点滴で栄養をとるだけではダメで、「食べる」ことが健康に生きていくためには大切であることがわかりました。そして、家庭（母親）の食卓が、そのまま子へ受け継がれていくこと、食卓が合いをはぐくむことがわかりました。宮成先生のお母さんがすごいと思います。見習いたいです。
保護者で食事を作らず、外食ばかりの子どもがいます。担任の話によると、そのお母さんも外食やお惣菜で育っているようです。今回の講演を給食試食会や便り等で知らせ、食卓の大切さを伝えていきたいと思います。ありがとうございました。
- 食べたものが体をつくり命をつくるというお話、本当にその通りだと思います。お母さんの作ってくれたごはんや教えてくれたたくさんの料理、そこについてく

る想い，そういったものが医科学的な栄養管理ではカバーできない心の健康をもたらして，宮成さんの命をつくってくれたのだなということを強く感じたお話でした。私たちも献立を立てるにあたり，どうしても数字（栄養価など）を気にしなければならず，とらわれてしまうところもあり，少しばかり耳が痛いようなところがありました。生野菜の食べ方を考えてくれた栄養士さんのように，数字での栄養管理を行うつつも，それだけではなく，心も寄り添うような指導をしていくことが必要とわかっているのですがなかなか難しく，力不足を感じています。また，家庭の味を感じ，受け継ぐことが食育の第一歩であり，何より大切な食育で，難しいことは何もないというお話，本当にその通りだと思います。子ども達や保護者に自分の立場から伝えるときには配慮が必要なこともあり，いつも上手く伝えられていないなと思うことがよくあります。そんな中，今日のお話はそこを改善できそうなヒントがいくつもありました。これからの指導に役立てていきたいです。ありがとうございました。

- 命を見つめた食育の話でした。医療の食事では，心も体も元気になれないということをもつて経験されたお話で，とても心に響きました。愛する子どものため，信念をもって食事を毎日作られたお母さんのこと，家族の支えなど，すべてが素晴らしいことです。なかなか，忙しくしていると，親子で台所に立つというのは面倒で，省略しようとはしますが，できるところからやっていこうかなという気持ちになりました。自立を目指して，子どもを育てなければなりませんね。
- 様々な難病があるんだなと思いました。初めて聞く病名でした。健康な人にとっては病は口からと考えていましたが，口から治すのがどれほど大変なことか，とても想像できません。私たちは意志が弱くて口を甘やかすばかりです。安くて便利な食に走り，ジャンクフード全盛です。よいものを少し頂くという食生活を心がけなくてはと思います。ひと昔はふた昔は，庭は野菜を育て，鶏が歩いていました。お金さえあればと手に入る世の中ですが，格差ある社会では口にするのも格差が響きます。安全なものを自らの手で，半世紀前の生活を心がけたいです。難病をも食で治すことができるのですから薬以上です。命に向きあって生きてこられた方の話から，いろいろなことを考えられました。
- 若い頃に発病され，親子で本当に大変な思いをされたのだということをとっても強く感じました。医者には長く生きられないと言われたにもかかわらず，前向きに食事によって本当に体調が変わられたことは，努力の賜物だと思いました。今も透析をされながらの活動ということですが，お身体気を付けてください。

- 生かされていることに感謝だと思いました。当たり前のことなんてなく、周囲の方々、家族に支えられ私たちは生きています。私の父は数年前にガンになり、現在関節リュウマチを患っています。いのちを繋いでいただいている今、宮成先生やお母様のように心を込めた料理で家族で食卓をかこめる日々を大切にすごしていきたいと思います。先生のお話感動いたしました。どうもありがとうございました。
- 命と命を紡ぐ、食べた命が私たちの命となって明日へとつないでいく……すさまじい闘病の日々、毎日を過ごしながら前向きに生きているお姿、やさしい語り口がすてきでした。どうか楽しんでまた生命を燃やしてください。私たちも食に関わるプロとして、真理を追求して力を合わせておいしく食べていただけるように頑張っけてまいります。本日は貴重なお話をありがとうございました。お会いできてよかったです。
- ずいぶん以前、テレビで料理研究家をめざす食事療法で難病を克服した女の子という紹介をされていたように思います。家族力をあわせ、病気を治してあげたいという気持ちがとても伝わるお話でした。「病気だから薬」と安易な考えより、「病気になる体作り」はとても大切なことだと思います。
1つ1つできることの積み重ねを大切にしていきたいと思います。
- 食というものは、心をつなぎ、命をつなぐ、愛を育む、そのことをいつも胸に抱いてやってきました。家でも仕事でも、今日又、あらためてお話を聞けてとてもよかったです。この仕事（給食）に、30年（今年度退職）ついてとても“ほこり”に思います。

講演依頼のお申し込み希望の方は…【宮成なみ】で検索されてください。

- トップページ【仮講演依頼】フォームより、希望内容、場所、人数、予算など明記の上、送信ください。詳しくは下記明細をご参照ください。
- 各種お問い合わせは、info@miyanari-cook.comまでお待ちしております。
- その他、宮成なみのへのお仕事の依頼は、下記一覧表をごらんください。