

三田WFA研究会 主任研究員
管理栄養士・食生活アドバイザー
調理師 堀 知佐子 様

なにをどう食べるか？

これは人生を左右する大きな問題です。

日々の生活の中でぜひ備えたいのが「食選力」とであると私たちは強く思います。

「食選力」とは

たくさんの食品の中からおいしく健やかな食品を選ぶ目を養い

また、それを最適に調理して自分のコンディションを整えていく力です。

私達の体は60兆個の細胞で成り立っています。

その細胞は食事に取り込まれた栄養素で再生し、活性化されています。

すなわち「食べることは生きること」。

「食選力」とは生きることと直結する必要不可欠な知恵であります。

フランスの司法家であり、美食家で有名なブリアン・サヴァランは

「どんなものを食べているか言ってみたまえ。君がどんな人間かあてて見せよう」

と、200年も前に語っています。

今、日本はありとあらゆる食材が簡単に手に入り、世界でも稀有な恵まれた環境にあります。

しかし、世界一の長寿国でありながら、生活習慣病は増え続け、ガンの発症率も高まるばかりです。

一方、「〇〇を食べると血液サラサラ」とか「〇〇を毎日飲むとボケない」などという情報に飛びついてしまうのは食の正しい知識を持たない結果であり、フードファディズムは健康に害を与えかねない由々しき問題です。

「食べることは生きること」であることを認識して、健やかに楽しく、おいしい食事ができれば人生の喜びが増すことでしょう。

三田WFA研究会では、豊かで実りある食生活を目指し、食に関する正しい知識とそれを生活に取り入れる実用情報を発信していきます。

