



人の身体は食べたものでできています。それは分かっているけど、食べ物を上手に選ぶことは意外と難しいものです。そこで今回は、健やかに身体を保つ食べ方が分かる本や、食べることの大切さが実感できるおはなしを集めました。食欲の秋、コロナ禍の中だからこそ、自分に優しい食べ方を考えてみませんか？（大久保美玲）



青山ゆみこ『人生最後のご馳走』幻冬舎 2015

末期のがんで余命が2～3か月以内と限られている方が入院できる淀川キリスト教病院ホスピス・こどもホスピス病院。そこでは「リクエスト食」という患者さん一人ひとりが好きなメニューをリクエストできるシステムがあります。投薬の副作用やがんの痛みなどで食欲が落ちて食べたくても食べられなかった人々が、人生の最後に「食」を取り戻したときに語られた言葉の記録です。

小川糸『食堂かたつむり』ポプラ社 2008

恋人にお金と家財道具一式を持ち逃げされた倫子は、あまりのショックにより声を失い、傷心のまま母がいる山あいの実家に帰ります。実家の一角を借りてはじめた食堂かたつむりは、お客様からのリクエストでメニューが決められる一日一組だけの完全予約制。食堂は評判を呼び忙しい毎日を送る倫子でしたが、母に病魔が襲いかかります。倫子が母の最後に用意した料理とは……。生き物から食べ物をいただく尊さを教えてくれる一冊です。



森拓郎『ダイエットは運動1割、食事9割』ディスカヴァー・トゥエンティワン 2014



ダイエットに限らず、毎日の食事に必要なのは、身体機能のバランスを保つビタミン、ミネラルなどの栄養素や、臓器や筋肉などの原料となるタンパク質を十分摂取し、筋肉を作ったり体脂肪を燃やすホルモンを上手く働かせる脂質などを適度に摂ること。特に重要な食材が「まごはやさしい」（なにそれ？と気になったら本書を是非読んで！）。ダイエットしたいとき、健康になりたいとき、何を優先して食べればいいのかがよくわかる一冊です。



〈食べる幸せ〉

クリコ『希望のごはん』日経BP社 2017

中島たい子『パリのキッチンで四角いバゲットを焼きながら』ポプラ社 2018

古内一絵『最高のアフタヌーンティーの作り方』中央公論新社 2021



〈身体と心にしみるごはん〉

婦人之友社編集部編『ちょっと具合のわるいときの食事』婦人之友社 1985

梅崎和子『おくすりごはん』家の光協会 2017

山田奈美『おやこの薬膳ごはん』クレヨンハウス 2017

