

デンタル小町が通る

根本京子⑪

ねもと歯科クリニック院長



あまり大きな声では言えませんが、忙しさを理由に日ごろの食事は簡単、便利で子供たちが喜ぶ食材や味付けの料理が多いわが家。ひな祭りの日に、「はまぐりのお吸い物」を普段使っている調味料ではなく、昆布とかつおの削り節で「一番だし」をキッチンと

とって作ったところ珍しく「これ、おいしい〜!」と好き嫌いの多い娘も大喜び。子供たちに素材のうまみが分かったかどうかは不明ですが、時にはまじめに料理をしなくては、と反省しきりでした。

そんな中、平安時代から1200年も続く宮中の「包丁

「食」は感謝の心

道・日本料理道」を継承する四條司家41代目の当主・四條隆彦さんのお話を聞く機会がありました。

「包丁道」とは鳥魚や野菜といった生命あるものに対する生類供養、悪霊払いを起源としていて、その根本精神は素材に対する感謝、道具への感謝、そして食べていただく方

への感謝という一体の感謝の心によって、初めて「食」のおいしさが伝わるというものでした。

要するに、日本の食文化の根底は「感謝」なのです。(性命を養う食事には昔から御飯、御みそ汁、御数、御漬物、御酒など、「御」を言葉の前につけ

感謝の意味を込めています)。

また、日本の食文化の最大の特徴は「よく噛んで素材のうまみを味わう」ことで、命の根源となる「食べること」は「よく噛むこと」であり、われわれが扱う口腔は口腔機能の健康を維持するだけでなく、心身の健康にも直結する重要な医療であることに気付き、

とてもうれしくなりました。これからは、歯科医院から食生活に関する情報をもっと発信できたら楽しいな、と思いました。

時がたつのは早いものであつという間の1年、無事長男の中学受験が終わり、生まれただけだった次男も今ではトコトコ歩いております。

何事も「私だからこそできること」を目指し、いつも笑顔で前向きに、これからも女性として、母として、妻として、そして歯科医師として精いっぱいエンジョイしていこうと思います。今まで1年間、お付き合いただき有り難うございました!



根本京子先生の執筆は今回で終わりです。