

食べる」と心

食べることは、生きるために必要なことですが、時に生き甲斐というほど、私たちの幸せにも関係しています。「おいしい！」って思う瞬間、ちょっとした幸せを感じるし、「何を食べよう」と考えているとワクワクします。誰かと一緒に食卓を囲む楽しさ、ふるさとの味を思い出したときのなつかしさ。そうした経験は、私たちの心にやさしく働きかけ、身体とこころの栄養を与えてくれ、元気にしてくれます。

もう一方で、食べることはさまざまな悩みや問題ともつながっています。たとえば、ストレスや不安から食べすぎてしまったり、「もつと痩せなきゃ」「これを食べると太る」などの言葉に振り回され、自分の体や食べ方に自信がもてなくなったりもします。栄養や美容に関する情報がたくさんあり、それらが食に関する知識を充実させてくれるときもあれば、それらに振り回されるように感じることもあるでしょう。

この特集では「食えること」と「心」のつながりを楽しんだりながら、自分らしい毎日をつくるヒントを探していきます。ちょっとした気づきが、これからの自分をもつと心地よくしてくれるかもしれません。さあ、心もおなかも満たす旅へ、一緒に出かけましょう。

