みなさんは自分の食事について考えたことはあるだろうか。今回は私の体験をもとに「食事の大切さ」について話そうと思う。

　これは七年前、私がまだ小学五年生の時だ。その頃から、私の体には小さなブツブツが目立つようになった。初めは何が原因なのかが分からなかったが日がたつにつれて手や足や顔にも広がっていた。おまけにほっぺには大きなウミもできていた。とある夏の日、その日はプールの授業があった。私がプールに入っていると女の子たちが近づいてきた。私の顔や体をジロジロ見ながらひとりの女の子が私に向かってこう言った、「気持ち悪い」と。そのあとも周りにいた女の子と笑いあっていた。私は恥ずかしい気持ちと悲しい気持ちが混ざりとても複雑な気持ちになった。なぜ体にブツブツがあるだけで人から傷つけられなくてはならないのか。その日から私は外見を気にするようになった。その出来事があってから少し遠くの皮膚科に通うことになった。その先生にブツブツ見せたとたんに「これはアトピーです。炭水化物の取りすぎだ」と言われた。私には炭水化物が何なのか分からなかったが米やパンなどの主食のことだった。アトピーの原因は炭水化物依存であり私の食生活に問題があると言われた。その当時の私の食生活は、朝食は菓子パン、夕食はパスタやうどんなどの麺類が多かった。その日から私の食事と生活が大きく変わった。毎朝食べていた菓子パンは、ご飯とみそ汁と焼き魚になり、三時のおやつはツナ缶になった。食事制限以外にも毎日夜には30分かけて全身に薬を塗りガーゼと包帯でグルグル巻き。出かけるときには綿の手袋をすることもあった。いま思うと、当時の私にはとてもつらい生活だった。しかし一週間後に体調に変化がでてきたのだ。ブツブツの数があきらかに減っていたのだ。本当にうれしかった。それから少しずつだが体からはほとんどブツブツがなくなっていた。

そして私はこの体験を通して「有機野菜」という言葉に出会った。いままではスーパーに売っている慣行農法で作られた野菜を食べていたのだがアトピーが発症してからは有機野菜に変わった。私ははじめ今まで食べていた野菜と有機野菜の味の違いが全く分からなかったがとある出来事で有機野菜のおいしさを知った。それはアトピーが治ってから久しぶりにコンビニのお弁当とお菓子を食べた時のことだった。一口食べて私は思った。「あんまりおいしくない」。それどころかコンビニのお弁当の野菜やごはんからは薬の味がして気持ち悪くなってしまった。食事制限をしていた頃は「早くファストフードが食べたい」と思っていたのだが、私の体にはあわなくなっていた。コンビニやスーパーなどで売っている食べ物には防腐剤や化学調味料などが入っており体に良くないことを知った。私は有機野菜のおかげで食べ物に対する意識が変わった。

両親にはとても感謝している。特に母は私が炭水化物を食べられなくなった日から「私も我慢するから一緒に頑張ろう」と言ってくれた。母は毎日忙しい中、私のために苦手な料理を作ってくれたり、少し値段が高い有機野菜やオーガニック製品を買ったりなど沢山のことを私のためにしてくれた。私のことを思って様々なことをしてくれたのは嬉しかったので、時々私にばれないようにお菓子を食べていたことは黙っておこう。

　このことから私は有機野菜に興味を持ち、自分も生産する側を体験したいと思うようになった。そして私は全国で一つだけの有機農業が学べる愛農高校に入学した。一週間が過ぎたころ自分の畑を作ることになった。私はそこで初めてクワを持って土を耕し、畝を作った。思ったよりも難しく、時間がかかった。できた畝に野菜の苗を植えた。はじめはどれがトマトの苗でどれがトウモロコシの苗かもわからなかった。毎日水をやり、除草もした。見る見るうちに成長していき、どの苗がどんな野菜になるのかが分かってきた。季節は夏になりどの野菜も元気に大きく育っていた。特に緑の小さなトマトが実った時の感動はいまでも忘れられない。自分の手で毎日大事に育てた野菜がみのって本当にうれしかった。そしてトマトが赤く熟し食べてみた。甘くてとてもおいしかった。食べたときに初めて感じたことがあった。一つのトマトを食べるためには沢山の労力がいるということを。

私はたくさんの人に有機野菜のおいしさを味わってほしいと思っている。そして自分が食べるものにも興味を持ってほしい。例えばスープに入っている野菜はどこの誰がどんな思いで作ったのかを。私は生産することを体験してから、一つの野菜を口に入れるまでにどれだけの苦労があったのかを考えながら食べるようになった。

私は将来、昔の自分と同じように食生活で困っている人たちに有機野菜のおいしさや大切さを知ってもらうために農業がしたい。仕事として農業をしなくても家族や身近な人のために小さな畑でもいいからやりたいと思っている。

皆さんも当たり前にある食べ物に感謝をし、自分の食事についてもう一度考えてみてはいかがだろうか。