

食べることは幸せなこと

宮崎県立都城泉ヶ丘高等学校附属中学校 3年 五十川 杏彩

「いただきます。」

今日も笑顔で食卓に座る私。私は小さいころから食べることが大好きです。おいしそうなご飯を見ると心が浮き立って、すぐに食べたくなります。特に、つやつやの白いご飯は、どんなおかずにも合い、食べると幸せな気分になります。

しかし、そんな私に突然その日はやってきました。食べることを恐れることになる日が。それは小学校五年生の頃。成長期真っ只中だった私は、毎回の食事でおかわりをしないと満腹にならない日々を送っていました。

その日は、忘れもしない楽しい遠足の日でした。お弁当を取り出して、おいしそう、と思いつつながら食べ始めたとき、

「お弁当、大きすぎない？私だったら絶対食べきれない。」

と友達から言われてしまいました。箸を止め、友達のお弁当を見ると、どれも小さくてかわいらしいお弁当。私の周りは、小食で痩せている人ばかりでした。言った友達に悪気はなかったと思いますが、私はこの一言で、たくさん食べる自分、食べることが好きな自分が嫌になりました。大好きなおにぎりが入った遠足のお弁当は、母が一生懸命作ってくれたのにおいしく感じられませんでした。

遠足の翌日から、私はたくさん食べることをやめました。ご飯が大好きな私は、本音では食べたいのです。けれど食べられない。辛くてたまりませんでした。しかし、そのときの私の心には、「友達みたいに細くなるために頑張ろう。」という思いしかありませんでした。体のことや作ってくれた人の思いなど考えてはいませんでした。

一ヶ月が経ちました。その頃の私は、たくさんご飯を食べていた元気な頃と打って変わってとても体調が悪くなっていました。ご飯を食べようと思っても、「太ってしまう」という恐怖が勝り食べられませんでした。体重は減りましたが、幸せではありませんでした。

「もやしいためはどう？」

心配した母が作ってくれました。もやしなら低カロリーだし食べられるかなと思ひ、箸でひとつまみ口に運びました。「もやしって、こんなにおいしかったっけ。」涙が出そうでした。母の思いが心に染みました。そして、こんな生活はもうやめよう、と決めたのです。

おいしいお米やご飯を主食として豊かな食がある日本。しかし、その日本で以前の私のような摂食障害の患者さんが二十万人いるそうです。食べようとしても食べられずに苦しんでいる人もいます。本当に辛いことです。中には、「痩せたい」という願望から摂食障害になってしまった人もいますと聞きます。食べたかったのに食べなかった以前の私は、体調も気持ちも落ち込んでしまいました。やはり、人間は健康が一番大切だと思うので、「食べられない」ことの苦しさは計り知れません。世の中から「痩せている」ことが一番という偏った思考がなくなり、すべての人がおいしい日本の食を楽しんで食べられるようになると思います。

食べることは幸せなことなのですから。