

「おいしく食べて健康長寿」は私のモットーで、昨年は米寿を祝う会を四カ所で開いていただきました。よくも長生きしたものだと思いますが、私を生んで育ててくれたいまは亡き両親と女学校を卒業して学んだ女子栄養学園（現・女子栄養大学）の創立者・香川昇三、綾ご夫妻のおかげだと感謝しています。

私の両親は沖縄出身で「食」に関してはどうも「洗濯、掃除、裁縫は人まかせにしてほしいが食は命にかかわるから人まかせにはできない」ということで母も女学校卒業後、赤堀割烹塾に通ったと聞いています。当時はめずらしかった料理塾に綾先生も通われ、そこで習った料理の材料や調味料の分量、加熱時間などを数値化され、「調味パーセント」（調味料の割合）と「料理カード」を作成し、栄養と食生活の普及活動を行われました。戦後は計量カップ・スプーンを考案され、おかげで、おいしそうな料理の作り方、特にみそ、しょうゆなどの使い方が計量化されて、食べたこともない料理を作ることができるようになりました。

昔から「料理はさじ加減」といわれますが、生まれ育った地域や家庭によって違います。面白かったのは、あるテレビ番組で食べ歩きをしているとき、関西出身の人気若手タレントを連れて浅草で「だし巻きたまご」を食べたとき、彼らは「アメーツ」（甘い！）と叫びました。これとは対照的に、東京育ちの友人

おいしく食べて健康長寿

岸 朝子



絵・江口修平

が京都で「だし巻きたまご」を食べたときは「水っぽい」と表現しました。関西では砂糖を加えないのです。私は「郷に入っては郷に従え」がモットーですから、その土地の味を大切にしています。全国で各土地の郷土料理を味わい、北から南まで長く延びた日本の味覚の素晴らしさに誇りを持っています。

二〇世紀の初めにフランスで登場したミシュランガイドの日本版が誕生したのが四年前のことで、発売から売り切れが続いて評判になりました。嬉しかったのは、料理の味を評価する星印がひとつからみつつまで全部ついでいて、中でも最高の三つ星が多く、日本の食が世界でも認められたこと。

もうひとつの私のモットーは「魚や肉一（一は一〇〇gの単位）、豆一、野菜が五」に卵一個と牛乳一本（二〇〇cc）。豆は大豆や大豆製品の豆腐、納豆、ゆばなど。野菜はにんじん、かぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜一五〇g以上に大根、キャベツ、きゅうりのほか果物を加えて五〇〇gです。

日本は世界一の長寿国ですが、「おいしく食べて健康長寿」という方法論は、食生活の変化の中で少々ゆらいできています。そんなに野菜は食べられないと文句をいう若者も多いのです。が、いくらお金をかけた美食でも、健康につながるかどうかは中味次第。世界が注目する長寿国日本を、孫子の代までぜひ続けて欲しいと願います。

きし・あさこ●食生活ジャーナリスト。1942年女子栄養学園（現・女子栄養大学）卒業。1955年主婦の友社に入社。その後、女子栄養大学出版部に移り、『栄養と料理』編集長を10年間務める。1979年（株）エディタース設立、代表取締役就任。1993年フジTV系「料理の鉄人」に審査員として出演。的確な批評と「おいしゅうございます」の言葉が評判になる。

