

土鍋でつくる簡単ごはん！男の料理教室入門講座講師  
医師 石蔵文信先生インタビュー

「今、『食の自立』がなぜ必要なのか」について、先生にお尋ねしました。

☆男の料理教室を始められたきっかけをお教えてください。

食べることは生きるための、基本中の基本です。目的の一つとして「高齢の男性に元気になっていただく」ということを挙げています。将来、一人で生活しなければならなくなった場合のことを想像してみてください。パートナーが亡くなられたり、病気になるれたり…。そんな時、毎度の食事の支度は大変ですね。日ごろから「一人で食事の支度ができて片づけもできる」ことが生き続けるためには最重要なのです。「食の自立」ができていれば毎日をポジティブに生きることができます。また料理をすることで認知機能が保たれるのではないかと期待されています。

☆教室運営で、基本として最初に教えていらっしゃることは？

まずは「一人で料理をして、食べて、片づける」ことの大切さを理解してもらいます。料理をすることを難しく考えないでください。「自分が食べるだけ」なので失敗を気にする必要はありません。最大の力を発揮して「10点満点のおいしさ」を目指すよりも、省ける手間を見つけて「8点」の仕上がりを得ることができれば、それもおいしさの満足につながるものだと思います。「まあまあええ加減のところ」で、家事に手をかけすぎないことが、長続きのためのコツです。

☆参加者の、その後のエピソードなどをご紹介ください。

高齢の方は、「自分が昼食を作ることで奥様の家事負担が軽くなった」「奥様の苦勞がよくわかり会話が增えた」など、家族や仲間との循環がよくなるという効果が出ています。またお孫さんに好評で「おじいちゃんハンバーグ作って！」と言ってくれたなどの、ほほえましいお話もありますよ。

🌸私は「育じい」ですよ。自分も孫の面倒をみています。離乳食も土鍋で作っていました！🌸

☆年齢別で受講者の反応はいかがでしょう？今後どんな方に料理教室への参加を望まれていますか？

40歳以上の男性は料理のできない人が多いですね。妻が専業主婦であった男性の多くは「家事ができない」ようです。40歳以下の男性は共稼ぎの人も多く、男女共同参画教育も受けていますので、料理のできる人が多くいらっしゃいますが、凝りすぎるきらいの人もいます。参加していただきたいのは生活が自立していない方、ぜひ、食事を自分ですることからの自立を目指してください。

☆「男の自立・料理教室」の次には、どのようなことをお考えでしょうか？

働く女性に簡単においしくできる料理もお伝えしています。この方法は災害時にも応用できます。更に、体力が衰えた高齢者に、土鍋一つで簡単にできる料理も考えています。車椅子でも、お身体にあった位置にコンロと土鍋とまな板があれば、料理は可能です。宅配の弁当もよいですが、自分で作って食べて片づけることも、楽しいと思いますよ。

☆「ぶっく★まーく」を通して、読者の皆様へのメッセージをお願いします。

ぜひ、料理教室で体験した料理を作ってみてください。料理は難しく考えないで、缶詰などを使用してラクに、ほどほどに美味しいものを作ってください。楽しい！簡単！と思える料理をご自分の生活に取り入れて、リズム感のある日々を元気に過ごしてください。そして、料理を作ってくれるパートナーには感謝の気持ちを込めて「おいしかったよ」「ありがとう」「愛しているよ」を忘れずに。…人生の記念日には心を込めて一輪の花を、どうぞプレゼントしてください…。



医学博士 大阪大学人間科学研究科未来共創センター招へい教授、「夫源病」の知識を広める。著書多数



[500-1]

60歳からの超入門書  
男のええ加減料理  
2014年 講談社



[1100-3]

夫源病  
-こんなアタシに誰がした-  
2011年 大阪大学出版会



[900-6]

お医者さんが実践している  
孫育て術  
なるほど！育じい道  
2016年 講談社

☆優しさみちあふれる講義とインタビュー。気づけば、参加者もスタッフもたくさんの励ましをいただいております。料理を食べ終えた後の、ちょっと上気した幸せそうな顔、はずむ会話、軽やかな足取り。「食べることは楽しく生きることだ」と、しっかり心に刻みました。