

「ごはんをおいしく食べること」

尾道市立尾道みなと中学校三年 川口莉穂

私は小さな頃から「ごはんが大好きでした。

特に嫌いな食べ物はなく、なんでもよく食べ

る子とでもでした。

しかし私は小学校六年生から「ごはんを食

べる」とか怖くなってしまうました。いゆ

る「摂食障害」という病気で、グラス×１ト

が家族と一緒に、同じように「ごはんを食べる

ことが難しくな、てしまいました。それまで

は大好きだ、た給食時間も、おいしいと笑い

ながら「ロイ」はいに「ほおば」ていたお米も

姉とつまみ食いをして、何度も注意されたから

あげて「ええも」私にと、て「悪」に思えまし

まう日々が続きます。

「当然」「ごはんから得ることのできるエネ

ギ」は「私たちが生きていく上で、でも大

切なものです。中学校で勉強するときにもも

ちろん必要で、これをうまく得られなかつた

私は「授業は理解できないし、体育も参加す

ることはひきませんでした。
そんな私でしたが、ひとつの出来事をき、
かけに、こはんのスゴさを知り、し、かり食
べようと思うことになりました。中学二年生
の冬、私はインフルエンザにかか、てしまい
ました。熱は四十度をこえ、体はものすごく
しんどか、たですが、一番大変だ、たのは喉
の痛みです。最初は少しいが、イがするだけ
でしたが、熱が上がるにつれ、飲みものを飲
むことができなくな、てしまい、喉と

もな栄養もとらないまま、薬だけを飲み眠
りにつきはした。
次の日、また喉がいたか、た私のもとに、
母が朝ごはんをも、てきてくれました。温か
いうどんでした。冷凍のうどんの上にねぎと
ちくわのみをのせた、と、でもシンポールな
どんでしたか、前日の朝には人以降、何も食
べられなか、た私の体にと、ては、と、ても
うれしい栄養源だ、たのでしよう。その後の
私の体は、とんとん回復し、4日目くらいに

は 元 気 い ぱ い に な っ て い ま し た 。
そ し て 私 は あ る 一 つ の こ と に 気 が つ き ま
し た 。 そ れ ま で 苦 し そ う た っ た 顔 が こ は
ん を 食 べ た 後 は と て も 幸 せ そ う な 顔 に な っ て
い る こ と に 病 人 だ っ た 私 は 食 べ る と き に
何 も 考 え る こ と は で き ず い つ も の よ う に 恐
怖 や 嫌 悪 の 気 持 ち を 抱 く 余 裕 も あ り ま せ ん で
し た 。 そ の お か げ で 私 の 心 は た だ 満 腹 に
よ る 幸 福 感 に 満 た さ れ ま し た 。 そ し て き っ
と 周 り の 人 た ち が 感 じ て い る ま た 私 が 以 前

感 じ て い た “ 幸 せ ” で は な い か と 考 え ま し た 。
こ は ん を 食 べ る こ と の 理 由 と し て い も ち ろ
ん 体 に 必 要 な エ ネ ル ギ ー を 取 る た め と い う 面
も あ る と 思 い ま す 。 ギ っ と そ れ が 大 古 の 昔
に 私 た ち の 祖 先 と な る 生 命 体 が こ は ん を 食
べ る こ と を す る よ う に な っ た き っ か け で あ る
と 思 い ま す 。 で す が こ は ん を 食 べ る こ と に
対 し て も う 一 つ 大 き な 理 由 が あ る と 私 は
考 え ま す 。 そ れ は “ お い し く 食 べ た こ と に よ
る 幸 せ ” を 得 る た め に 食 べ る こ と だ っ て い う こ と で

す。き、とみんな当たり前のように感じて
いるものですか、この上ない幸せです。
私は、ごはんが食べられなくな、たからこ
そ、この幸せに気がつくことができました。
私にできることは限られていくけれど、いつ
か、ごはんをおいしく食べられることの幸せ
を伝えられる人になりたいです。