

100マイルダイエット

クリス鳥生

もしあなたが、アボカドを食べずに暮らさなければならないとしたら、できますか？バナナなしは？チョコレートなしは？たぶん？じゃあ、お砂糖なしはどうでしょう？油なしは？コーヒーなしは？ありませんか？

「100マイルダイエット」という事を最初に耳にした時、私は、また一過性のダイエット法で、一週間に100マイル走るとか、なんかばかばかしい事をしたりするのかなと思いました。しかしながら、それについて読んでみるとダイエットのための食事というのではなく、生活様式の選択であるというのがわかりました。実際には、地元の食材を食べるという方法でした。この方法の名前は、あるカップルが彼らの自宅から100マイル（160キロ）以内で採れる作物だけを食べて一年間過ごした事に由来しており、その一年間の間、彼らは、海産物、鶏肉、野菜、トウモロコシを常食にして暮らしました。彼らには調理油も米も砂糖もありませんでした。

そのような暮らしをちょっと想像してみましょう。私たちは今治に暮らしていますから、160キロ圏内と言うと四国の大部分、大分の海岸部、広島、山口、岡山、島根、そして鳥取の西側までが圏内になります。この圏内に、バナナや油、砂糖やコーヒーはありません。スーパーで手に入る肉、特に、オーストラリア産やアメリカ産の安い肉は、使えません。つまり、今買い物かごに入っているほとんどの物が使えないのです。

一方で、地元の物を食べる事が求められます。地元の食材を消費する一番の利点は、より体にいい物を食べられるという事です。日々口にすることはみな新鮮で、工場加工品もありません。その新鮮な食材で作られる食事には、添加物も防腐剤も舌を噛みそうな名前の化学物質も入っていません。

食べ方を大幅に変えないといけないうように思われるかもしれませんが、私が生まれ育った環境とそれ程かけ離れているものではないようにも思います。私は、カナダの片田舎で育ちました。私たちの食べる牛肉は、自身の農場からの物でしたし、豚肉や鶏肉はご近所から、そしてたくさんの野菜は裏庭で作り、冬用には冷凍していました。唯一作れないものは果物でした。夏季のベリー類やスイカ以外、私たちが消費する全ての果物は遠くから輸送されてきていました。

ここ今治は、本当に幸運なことに、1年中いろいろなものを栽培する事が出来ます。様々な種類の新鮮な果物や野菜がいつも手に入るのです。旬の新鮮なものが朝摘みされ、買われ、食卓に並ぶというのは驚きです。

体に良いし、おいしいのに加えて、地元の食材を買うことで、地元の農家も助けることになります。私の夫が今治で育てたブロッコリーを買うことができるのに、アメリカの見知らぬ町の、見知らぬ農家が育て、数日かかって何千キロも空輸されてきたブロッコリーを、なぜ、あなたは買いたいのですか？町にある「さいさいぎて屋」やほかの市場のような直売場の繁盛している様子を見ると、たくさんの人々が地産地消を好んでいるように思えます。地元の農家で作った作物を買うと、栽培者の名前もわかりやすく、その作物の栽培についての質問をすることもできるでしょう。きっと皆さんは食物が新鮮で安全であるという事に満足感を感じる事ができると思います。

地産地消という考え方は、今に始まったことではありませんが、現代の流通や市場の利便性のおかげで、私たちの食卓には、地産の食べ物が並ばないことも多く

あります。今治から160キロ圏内で生産されている食べ物だけを食べましようと言っているわけではありません。（私もそうするつもりはありません。だって、チョコレートのない暮らしなんて考えられませんから。）しかしながら、皆さんが食べ物を選ぶ際に、もう一度考えてほしいと思うのです。お店で、今治産のアスパラガスとタイ産のアスパラガス、皆さんはどちらを選びますか？

食料品を買うときの些細な変化が、より健康的な暮らしの始まりになります。おいしい食べ物を楽しんで、地元の農家社会にも一役かっ

てください。
訳：柳原美智恵 (Michie Yanagihara)

