自然と自然体

佐野　正行

日本の気候や風土の中で、長い年月をかけて育まれてきた、日本人の伝統的な食である和食。料理自体や調理法だけでなく、箸や茶碗など食器、食べ方などの仕草や作法、日本の地域に根ざした多彩な食材、食べる空間、生（切る）・煮る・焼く・蒸す・揚げるなど調理方法（五法）、砂糖・塩・酢・醤油・味噌など調味料（酸味・苦味・甘味・辛味・塩味の五味 ＋ 旨み）、白・黒・黄・赤・青など色（五色）、適温・適材・適量・適技・適心（五適）、食べ合わせ、栄養、香り、食べる順序、見た目の美しさやバランス、一汁三菜を基本とする食事スタイル、正月や節句などの年中行事との関係などを考慮して、季節に応じた食材を使い、食べる人の人数・年齢・好み・知識・健康などを考えて作られています。視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚などの五感だけでなく、歯ごたえ・喉越しなどの食感なども動員し、おもてなしの心と感謝の気持ちを大切にして、料理を味わう…素晴らしい「食文化」です。ここでも養われ続けてきた「おもてなし」＝「表裏なし」＝「表裏のない心で人を誠実にお迎えする」の対応は、どんな世界でも基本は同じです。そして、目に見える「モノ」と、言葉・表情・仕草など見えない「コト」があり、どちらも大切です。ミシュランガイドに掲載されている、建物や景観が普通の旅館「湯が笑（湯河原）深澤旅館」に、女将を中心としたスタッフの「おもいやり」を学びに伺わせていただきました。その時、基本的な大切な対応はどの業界でも同じであることを改めて実感し、自身の大切にしていきたい「おもいやり」を再確認しました。裏も表もないくらい人として自然体で対応する、職場だけでなく何時でも何処でも自分らしく誠実に対応する、自分の大切な家族や仲間への対応を皆にいつも行う、自分自身が元気で健康に生きていい場を作る、その時に自分ができるベストの対応する、常に相手の立場を考慮して思いやりの心で対応する、相手と出来るだけ同じ立場・目線で一緒に楽しみながら対応する、感謝の気持ちを忘れない、仲間を信頼し認める、温かく心地よい環境を作る、少しでも楽しい気持ちになっていただき「ありがとう」「また逢いたい」と思っていただけるようにする、自身のおもいやり「人を含めた自然と自然体で接すること!!」を大切にしながら精進していますので、色々とアドバイスやサポートをお願いします。そして、一緒にいい場を作っていきましょう!!

国際食学協会 理事
佐野 正行
（さの　まさゆき）

株式会社メディカルアンドナレッジ
カンパニー 代表＆医師・産業医
（予防医療サービス）
銀座メディケアガーデンクリニック
院長＆医師（セカンドオピニオン専門）
サンフィールドクリニック 医師
（脂肪幹細胞による先進医療）
医療法人社団 一友会 ナチュラル
クリニック代々木 医師
（食生活改善による治療）
日本産業医協会 会長（労働環境改善）
NPO 法人 予防医学・代替医療振興協会
学術委員（医療教育）
NPO 法人 心とからだの研究会
顧問医師（気功）