

は し が き

人類が地球上に誕生してから約 250 万年、その間、人類は他の動植物の生命を断つて自分の生命としてきた。科学の進んだ今日でも基本的には何等変わっていない。しかし、余りにもドラマチックな科学の進歩と、その進歩をもたらした自らの英知に酔い、今日では他の生命をもてあそぶ傾向が見られる。

殺生しなければ生きられない人類であれば、いかに合理的に殺生するかが本当の科学ではなからうか。調理に当っては材料を愛しみ、給仕するに当っては料理と共に真心を盛り、食べるに当っては食べ物と自分を大切にす、ここに食糧と人類の関わりりの原点がある。

同じように、意志伝達のために無くてはならないことばと人間の、基本的な関係が忘れられて、英語が人の価値を判定する道具に使われたり、一部階層の人達だけのものであつたりするのは残念なことである。

私は英語が大嫌いだった。今も決して好きではない。しかし、英語が感じられるようになり、感じて話せるようにもなった。英語を感じるということは、われわれが母国語を身につけたと同じプロセスで英語を学ぶことで、“語い”が少なくても、できるだけ多い機会を見つけてそれらを使ってみることで可能になる。

栄養についても、英語についても知識として持っている人は多いが、いざ実践あるいは活用するとなると、その数は決して多くない。

それはあたかも、高山に登る完全な装備を持ちながら、どんな山にも登らないのと同じで、何も無くても身近な山に何度も登る方がはるかに

健康的であるし愉快である。英語に親しみ、少なくとも英語が嫌いではなくなつてほしい。私はそう願つてこの本を編んだ。

栄養士が一般の人達に食生活の指導をするに当つて、以前は一つの望ましいモデルを示し、その人に「この型」にはまるよう求めていた。しかし今日では、その人と共に何が最良の方法かを考えるようになってきた。これは大変な進歩と言えよう。そのためには相手の生活全般を知る必要があり、一見無駄と思われるような会話をする必要もでてきた。

同じように、英語も自分に合った方法でふれていくことが必要である。

この本は大きく3つの部分から成り立っている。第1は読本としてで、1人の栄養士の周辺を紹介している。第2は会話としてで、食事指導の会話や短い講演が示されてある。第3は作文で、子供に対する色々な話が集めてある。従つて、この本で学ぶと、栄養士自身とその活動の一部を知ることができると同時に、英語が非常に身近に感じられるようになるものと信じている。

英語嫌いの私がこんな本を作れたのは、出版社の忍耐もさることながら、MRS. JANE CLARKIN はじめ、数え切れない素敵な友達の応援や協力があったためで、紙面を借りて感謝の意を表し、長く記念したい。

最後に、武蔵野栄養専門学校教授 石川俊夫先生にご一読願ひ、適切なアドバイスを頂いた。併せて感謝したい。

昭和 56 年 11 月

著者 渡邊正雄