

僕の成長の源「白米」

一年 堀隼人

僕の家では、毎朝ごはん凶合、夜ごはん三合、毎日七合炊いています。パンを食べることもあるけど基本は、白米を食べます。三十ギロのお米が三週間でなくなるぐらいたくさん食べます。おじいちゃんみんなのために美味しい米を作ってくれているので、僕は毎日たくさん食べるのができます。中学生になつてさらに食欲が増えたので、夜ごはんを食べたのに寝る前にまたお腹がすいてきます。そんな時には、お母さんが残りのごはんを全部おにぎりにしてくれます。お腹がすいた時のお母さんの塩おにぎりは最高に美味しいです。おかずはなにもいません。

僕はカツカレーをやっついて、体を強くするために大好きなお米をたくさん食べるようにしています。僕が白米を食べるときに考えていることは、お母さんがお米一粒に七人の神様がいて、お母さんがお米一粒を残さずに、

たくさんの神様のパワーをもらおうと思って
 食べています。でも本当に七人の神様がいる
 のかどうか不思議に思っ調べてみました。「
 お米一粒の中の七人の神様」については、三
 つの説がありました。

一つ目は、七福神であるという説。

二つ目は、五穀豊穰祭の「七・貴・神」

しちぎじん大國主命・御子神七人であるとい
 う説。農神の舞、姿も十二ヶ月を表すもんで
 人を負う親神は、六尺の杖を持つ

三つ目は、七貴神の大國主命の七つの別名
 という説。この説にも大國主命である大黒様
 が含まれています。つまり大黒様と七福神の
 神様や七人の御子神、また大黒様の七つの別
 名というように、大黒様は、確かだがあとの
 六人の神様については、大黒様のお友達の時
 様か、御子神かというのが有力な説でした。
 お母さんが言っていたことは本当だったん
 だと思ひ、驚きました。これからもたくさん
 の神様の力を僕の成長の源になつてくれるよ

うに食べまくろうと思います。

僕のサッカーチームで習った食育研修では人間の体に必要な栄養素の中で、最も重要なのが炭水化物で、体の中で分解されると筋肉に栄養が蓄えられ、運動する時のエネルギーの源になることがわかりました。これが不足すると、パフォーマンスが低下し、集中力が切れ、ケガのリスクが増えたり、疲れが出やすくなったりするそうです。アスリートにとって最適な栄養源である白米をピンポイントの一口サイズに握ったおにぎりをパワーボールといて一流のスポーツ選手を支えていることを知って僕もサッカーをする前とした後にかさずパワーボールを食べています。僕の体の源である白米を作ってくれるおじいちゃんに感謝の気持ちを持たずに、これからもたくさん白米を食べていきたいと思っています。