

まえがき

はじめまして。きとう愛です。

最初に、私がなぜこのような本を書こうと思ったのか、その経緯を読者のみなさまへお伝えしたいと思います。

私の父が潰瘍性大腸炎を患ったことがきっかけで、私は腸への関心が高まりました。もともと医療現場で、主に救急医療の分野、その後、在宅医療の現場で仕事をしておりました。そこから、さまざまな経緯があって、2017年からは念願の美容の仕事をしています（詳しくは前著『体と運を整える 一食来福』に記載）。

振り返れば、私が担当する患者さんの大半が「食事への悩み」を抱える方がとても多かったのです。そして、最愛の息子は血液の病気で6歳まで生きられるかどうかの瀬戸際、父が潰瘍性大腸炎という難病を患っていることが判明。現在も息子は知的障害のため、ハンディキャップがあります。

そんな、常に愛するかけがえのない家族や患者さんのために、「日々の食事をどうしたらいいのか」ということを、一般の方々以上に考えざるを得ない状況の中で生きてきました。

そして、念願の美容の世界に飛び込みましたが、やはりここでも、腸や栄養、料理、食事といったことが、仕事で続々と舞い込み、美容業界の第一線にいるにもかかわらず、お客さまからご依頼を受けてお料理教室や栄養学のセミナーを開催したり、お食事カウンセリングをしたりしています。

「ああ、これは、つまり栄養学は私にとっては使命なのかもしれないな」と、

心底思いました。使命や運命には抗えないものですね（笑）。

ところでみなさま、お料理は好きですか？

私は幸いにして、お料理についてプロ並みの技術を持ちあわせているわけではないのですが、毎日キッチンに立つこと自体はあまり苦ではありませんでした。幼い頃も、テレビのお料理番組は大好きでした。朝食を食べながら、「今夜のお夕飯は何を作ろうかな？」と考えることも楽しみで、メニューを決めることにも、悩むことはありませんでした。けれど、毎日多くのお客さまにお会いするなかで、お料理が苦手なゆえにお子さまに満足な食事を作ることができずに虚弱体質になってしまったという悩みや、お子さまやご自身の度重なる便秘に悩んでいらっしゃる方、父と同じ潰瘍性大腸炎を患っていらっしゃる方、偏食で食べるものがなくて困っている方……など、食事や栄養に関する悩みを持つ方の多いこと……。

病院の管理栄養士さんに相談することが一番の近道なはずですが、なかなか「病院」はハードルが高い。しかし、かかりつけの「クリニック」などでは管理栄養士が不在であったり、保健所などに相談しても「窓口ではありません」と言われてしまったり。

疾患はないけれど、子どもや家族の毎日の栄養相談や、日々のちょっとしたお料理に関する相談窓口やコミュニティがないということも、美容の現場にいるからこそ、わかった現実でもあります。医療現場では栄養の専門家である管理栄養士が必ずいますから、相談の扉を開けることは容易でしたが、一般の日常生活においては、そうではなかったのです。

そこで私は、日頃、Nutrition Organizerとして、美容の施術をしながら雑談のように、腸のことをお話ししたり、サロンのメニューとしてお食事カウンセリングや初心者向けの季節の発酵お料理教室「髪育腸活の幸せ定期便」

というサブスクリプションをしたりしています。美容の現場というコミュニティは、医療現場ではないからこそ、フランクに、本音で話してもらえるので、エビデンスに基づく腸や栄養学の正しい知識もやさしく伝えることができ、お客さまも身構えず素直に聞いてくださいます。このサロンは、腸や栄養、お料理を一度に啓蒙できる最高のコミュニティだと、私はつねづね思っています。栄養というと医療的側面もありますが、「料理」や「食べる行為」は日常生活に大きく影響を及ぼす生命維持に欠かせない習慣行動の1つです。

この本は、うちのサロンに来ることができない方にも、本を通して腸のこと、お料理のこと、栄養のこと、発酵のことをお伝えできたら、という思いで書きました。みなさまが少しでも腸に興味を持ち、日頃のお料理の中で正しい栄養の補給について考えるきっかけとなり、みなさまご自身、そしてみなさまにつながる大切な方々の心と体の健康の一助となれたら幸いです。そしていつか、家庭科や生物学、生化学の授業の中で、子どもたちの教科書として使っていただけたら、これほどうれしいことはありません。

世の中には、腸に関する著書、お料理本、難しい栄養学の著書が溢れるほどたくさんあります。しかし私は、中学生でも理解できるほどやさしく、腸のこと、栄養のこと、発酵のこと、そしてお料理のことを伝えたいと考えました。そして、働き盛りの方々をはじめ、性別や国境を越えて、すべての「食べる」ことをしている人々に、誰にでも伝わる内容を届けたいと思い、この本を書くことを決めました。

それでは、みなさまを「世界一簡単でやさしい腸と栄養と発酵の世界」へご招待いたします。