

聖書に学ぶ健康な食生活

第1回 いつ食べるのか

人間の行為を整理する基本的な枠組みとして、「いつ・どこで・誰と・何を・なぜ・どのように」という5W1Hがあります。

本シリーズでは、この5W1Hの観点から食生活を捉え直し、聖書が示す本来の食のあり方について考察していきます。

1 なぜ食べる時が問題なのか

現代において、食事の問題は「何を食べるか」に集中しがちですが、実際には「いつ食べるか」という問題も、同じかそれ以上に重要な意味を持っています。

多くの人は、空腹という身体の自然な合図ではなく、時間帯や習慣、あるいは感情によって食事をとっています。

例えば、ストレスを感じたときに無意識に食べる、夜遅くなってから食事をとるといった行為は、現代人に広く見られるものです。

これらは一時的な満足を与えるものの、身体のリズムを乱し、また感情を食によって処理する習慣を強める傾向があります。

しかし、このような食べ方は、単に健康を損なうだけでなく、人間の内面の秩序にも影響を及ぼします。

2 聖書における「時を定める」という原理

聖書は「時」という概念を極めて重視しています。伝道の書には次のように記されています。

あなたの王は自主の子であって、その君たちが酔うためではなく、力を得るために、適当な時にごちそうを食べる国よ、あなたはさいわいだ。（伝道の書10章17節）

ここで「自主の子」とは、高貴な家柄の者、すなわち自らの欲望に流されず理性で行動できる者を指しています。

「時を定めて食事をする」という行為は、そのような人の特徴として描かれており、自らの欲望に支配されるのではなく、目的と秩序によって生活を整えることを意味しています。

すなわち、食事の時間を治めることは、自分自身を治めることに直結しているのです。

3 欲望に従う食と秩序に従う食

この視点から見ると、「食べたいと感じたままに食べる」という考え方は、一見自由のようであるが、実際には欲望に支配されている状態であると言えます。

人は本来、身体の必要、すなわち空腹という自然な信号に応じて食べるべき存在ですが、現代社会ではその感覚が鈍り、時間や感情、外部環境に流されて食事をする傾向が強くなっています。

このような状態では、食事は体を整える行為ではなく、むしろ内面の乱れを反映する行為となってしまうのです。

4 創造に見る時間秩序の根拠

さらに、聖書における「時」は、単なる物理的時間ではなく、秩序そのものを意味します。創世記においても、神は光と闇を分け、昼と夜を定められました（創世記 1 章 4 節～5 節）。

これは、世界が無秩序ではなく、明確な区分とリズムの中で成り立っていることを示しています。人間の生活もまた、この神的秩序に従うとき、最も健全な状態を保つことができます。

食事の時間を整えることは、この秩序に自らを合わせる行為です。規則正しい時間に食事をとることによって、身体のリズムは安定し、内面にも落ち着きが生まれます。

現代の時間生物学もまた、この秩序の重要性を裏づけています。人間の身体には「サーカディアンリズム（概日リズム）」と呼ばれる約 24 時間周期の生体時計が備わっており、食事の時間もこのリズムに深く関わっています。

夜遅い時間帯の食事や不規則な食事は、この生体時計を乱し、代謝や睡眠の質に悪影響を与えることが研究によって示されているのです。

逆に、時間が乱れると、身体だけでなく精神も不安定になります。夜遅くの食事や不規則な間食は、単なる生活習慣の問題ではなく、秩序の崩れとして理解されるべきものです。

5 食事と祈りのリズム

また、「いつ食べるか」という問題は、祈りとの関係においても重要です。聖書には、食事の前に感謝をささげる姿が繰り返し描かれています。

群衆には草の上に座るようにお命じになった。そして、五つのパンと二匹の魚を取り、天を仰いで賛美の祈りを唱え、パンを裂いて弟子たちにお渡しになった。弟子たちはそのパンを群衆に与えた。（マタイによる福音書 14 章 19 節・新共同訳）

これは、食事が単なる物質的行為ではなく、神との関係の中に位置づけられる

べきものであることを示しています。

もし食事の時間が乱れているならば、祈りのリズムもまた乱れることになりま
す。したがって、食事の時間を整えることは、霊的生活を整えることにもつなが
るのです。

6 結論一時を治める者は人生を治める

ここで重要なのは、「時間を守る」ということが単なる規則の遵守ではないと
いう点です。それは、自らの生をどのような原理に従わせるかという選択の問題
です。

欲望に従うのか、それとも秩序に従うのか。この選択は、食事という日常的な
行為の中に最も明確に現れます。

結局のところ、「いつ食べるか」という問いは、「誰が自分の生活を支配して
いるのか」という問いに直結しています。

もし人が時を定めて食事をするならば、その人は自らの生を治めていると言え
るでしょう。しかし、もし時間に関係なく食べ続けるならば、その人は食に支配
されているのです。

健康な食生活の第一歩は、食べる時を整えることにあります。そして、時を治
める人は食を治め、やがて自分の人生を治めるようになるのです。

第2回 どこで食べるのか

1 同じ食事でも「場所」で変わる理由

現代において、食事はますます「効率」の中に取り込まれています。

外食の増加、コンビニ食の普及、さらには一人で食べる「孤食」の常態化によって、「どこで食べるか」という問いは軽視されがちになっています。

しかし、同じ食事であっても、それをどこで、どのような環境の中で食べるかによって、その意味と影響は大きく変わります。

例えば、騒がしい場所で慌ただしく食べる食事と、静かな場所で落ち着いて食べる食事とでは、身体の反応も心の状態も異なります。

また、スマートフォンを見ながら食べる食事は、食べる行為そのものが分断され、満足感を得にくくなります。

このように、食事の「場所」と「環境」は、単なる背景ではなく、食そのものの質を規定する要素です。

2 聖書に見る「平穏な場」

聖書には、食事の内容よりも「環境」の重要性を強調する場面があります。箴言には次のように記されています。

平穏であって、ひとかたまりのかわいたパンのあるのは、争いがある、食物の豊かな家にまさる。(箴言 17 章 1 節)

ここでは、豊かな食事と貧しい食事が対比されているのではなく、「争いのある環境」と「平穏な環境」が対比されています。

この聖句が示しているのは、食事の価値はその豪華さによって決まるのではなく、それが置かれている関係性によって決まるという原理です。

どれほど豊かな食卓であっても、そこに緊張や対立が満ちているならば、その食事は人を満たすものとはなりません。

逆に、質素であっても、平穏なところで食べる食事は、人の内面を満たすものとなります。

3 環境が心身に与える影響

この原理は、現代の生活においてもそのまま当てはまります。

ストレスの多い環境での食事は、消化機能にも影響を与え、食べたものが十分に生かされない状態を生み出します。

緊張した状態では交感神経が優位となり、身体は消化よりも活動に備えるモー

ドに切り替わるため、消化器官への血流が減り、消化や栄養の吸収が十分に行われにくくなります。

さらに、家庭の雰囲気は食の質に直接関わります。家庭内に不満や怒りが満ちている場合、食卓は安らぎの場ではなく、むしろ負担の場となります。

このような状態では、どれほど栄養的に優れた食事であっても、その価値は大きく損なわれてしまいます。

反対に、穏やかな雰囲気の中での食事では副交感神経が優位となり、消化酵素の分泌が促され、身体は食べたものをより効果的に活かすことができます。

穏やかな会話があり、互いに尊重し合う中での食事は、身体だけでなく心にも良い影響を与えます。食事とは本来、栄養を取り入れる行為ばかりではなく、人と人との関係の中で行われる営みだからです。

4 食卓の神学的意味

聖書において、食卓は単なる生活の一場面ではなく、重要な神学的意味を持つ場として描かれています。

特にイエスは、食事の場を通して人々と関係を築かれました。

取税人や罪人と共に食事をされたことはよく知られていますが、それは単なる交際ではなく、共に食べることを通して関係を回復し、交わりを成立させる行為でした。

また、主の晩餐においても、食卓は決定的な意味を持ちます。

一同が食事をしているとき、イエスはパンを取り、祝福してこれをさき、弟子たちに与えて言われた、「取って食べよ、これはわたしのからだである」。(マタイによる福音書 26 章 26 節)

ここでは、食べるという行為そのものが、神との関係、そして人と人との関係を結ぶ象徴的行為となっています。

このように、食卓は単なる物理的な場所ではなく、関係が現れる場であり、交わりが成立する場です。

したがって、どこで食べるかという問題は、その人がどのような関係の中に生きているかという問題と切り離すことができません。

5 結論—環境が食の本質を決定する

以上のように、「どこで食べるか」という問いは、「どのような環境の中で生きているか」という問いと同義です。

食事の質は、単に食材や栄養によって決まるのではなく、その場にある人間関係の状態によって決まります。

したがって、健康な食生活を実現するためには、まず食事の内容を見直す前

に、「食べる場所」を見直す必要があります。

騒がしさや緊張の中で食べるのではなく、できる限り環境を平穏に整えること。それが、食を本来の意味に回復させる第一歩となります。

結局のところ、どこで食べるかということは、何を食べるか以上に重要と言えるのです。

第3回 誰と食べるのか

1 食事と人間関係の密接な関係

現代の食生活において見落とされがちな問題の一つが、「誰と食べるか」という観点です。

食事は本来、家族や仲間と共に分かち合う行為であり、単なる栄養摂取を超えて、人と人との間に安心や信頼を育む働きを持っています。

聖書の使徒行伝 2 章 42 節に、「そして一同はひたすら、使徒たちの教を守り、信徒の交わりをなし、共にパンをさき、祈をしていた」とあるように、食は関係と結びついた行為として描かれています。

もっとも、近年では一人で食事をとることが一般的になっており、それ自体が直ちに否定されるべきものとは言えません。静かに一人で食事をとることが、かえって心を整える時間となる場合もあるからです。

しかし、スマートフォンを見ながらの「ながら食い」が習慣化したり、食事が他者との関係から完全に切り離された状態が続くとき、身体を満たすことはできても、人間が本来持っている関係的な側面を十分に支えるものにはなりにくいでしょう。

2 聖書における交わりの原則

聖書は、人間が他者から影響を受ける存在であることを前提としています。箴言には次のように記されています。

怒る者と交わるな、憤る人と共に行くな。それはあなたがその道にならって、みずから、わなに陥ることのないためである。（箴言 22 章 24～25 節）

この言葉は、単に人間関係のトラブルを避けるための助言ではなく、誰といるかによって、人の考え方や価値観、さらには行動のあり方が影響を受けるという原理を示しています。

人は独立した存在ではなく、関係の中で変化し、影響を受ける存在です。

したがって、誰と時間を共にし、誰と食卓を囲むかということは、そのまま自分自身の内面に影響を与える要因となります。

食事の場は特に無防備になりやすく、相手の言葉や態度が深く入り込む場でもあるため、その影響は決して小さくありません。

食事のとき、人は身体を休め、警戒を緩める状態に入ります。そのため、普段であれば距離を置いて受け取るような言葉であっても、食卓においてはより直接的に内面に届きやすくなります。

例えば、食事中に繰り返される否定的な言葉や不満、批判的な態度は、その場

の雰囲気として蓄積されるだけでなく、聞く側の心に残りやすくなります。

逆に、穏やかな会話や感謝の言葉が交わされる食卓では、その安心感が内面に定着し、食事そのものの満足感にも影響を与えます。

このように、食卓は単に食物を受け取る場ではなく、言葉や態度といった非物質的なものも同時に受け取る場であると言えます。

3 食卓が人格を形成する

このように、誰と食べるかという問題は、単なる好みや習慣の問題ではなく、人格形成に関わる重要な要素です。

人は日々の積み重ねの中で、考え方や価値観が形成されますが、その中でも食事の時間は繰り返し訪れる重要な時間です。その時間を誰と共有するかによって、思考や感情、価値観は少しずつ影響を受けていきます。

さらに、この影響は内面のあり方にとどまらず、身体の状態にも及ぶと考えられます。

人と共に食事をするのが直接的に消化や栄養の吸収を高めると断定することはできませんが、食事のときの心理状態や食べ方が身体に影響を与えることは広く知られています。

例えば、安心した雰囲気の中で食事をとるとき、人は自然に食べるペースが整い、よく噛んで食べる傾向があります。また、リラックスした状態では消化に関わる働きも活発になりやすくなります。

反対に、緊張や不安の中での食事は、食べ方を乱し、身体への負担を大きくすることがあります。

このように、食事が人の内面や身体に影響を与えるという点は、単なる現代的な知見にとどまらず、聖書においても別の形で示されています。

聖書においても、この原理はイエスの食卓のあり方において明確に示されています。特に、取税人や罪人と共に食事をされたことは、当時の社会において大きな意味を持っていました。

イエスが家で食事の席についておられた時のことである。多くの取税人や罪人たちがきて、イエスや弟子たちと共にその席に着いていた。（マタイによる福音書 9 章 10 節）

ここでの食事は、単なる交際ではなく、関係の回復と受容を意味する行為でした。

すなわち、食卓とは人を排除する場ではなく、むしろ人を受け入れ、変化をもたらす場として機能するものです。誰と食べるかは、その人がどのような関係を築こうとしているのかを表す行為でもあります。

4 関係性と霊的影響

食卓における関係性は、単なる心理的な影響にとどまらず、霊的な影響をも及ぼします。

怒りや不満に満ちた関係の中での食事は、目に見えない形で人の内面に負荷を与えます。言葉にされなくても、その場に流れる空気は確実に伝わり、心の奥に影響を残します。

反対に、愛や感謝が共有される食卓は、人の内面を整え、安心と充足をもたらします。

この違いは、食事の内容とは無関係に生じるものであり、関係性そのものが食の質を左右していることを示しています。

また、「共に食べる」という行為自体が、関係を深める力を持っています。同じものを分かち合うことによって、人は互いに結びつき、その関係はより現実的なものとなります。

したがって、食卓は単なる生活の一部ではなく、関係を築き、維持し、あるいは回復させる重要な場なのです。

5 結論—食卓は人間関係の縮図である

以上のように、「誰と食べるか」という問いは、「どのような人間関係の中に生きているか」という問いと直結しています。

食事は個人的な行為のように見えて、実際には関係の中で行われるものであり、その関係がそのまま食の質を決定します。

したがって、健康な食生活を考えるとき、単に栄養や時間、場所だけでなく、「誰と食べているのか」ということも、一度考えてみる必要があるのではないのでしょうか。

第4回 何を食べるのか

1 栄養か、それとも意味か

現代において「何を食べるか」という問題は、主として栄養学の観点から語られています。

カロリー、ビタミン、ミネラル、糖質や脂質のバランスといった要素は確かに重要であり、身体の維持に直接関わるものです。

しかし、このような視点だけで食を捉えると、食事は単なる物質の摂取へと還元されてしまいます。

本来、食べるという行為は、それ以上の意味を持っています。なぜそれを選ぶのか、どのような意識でそれを口にするのかという内面的な要素が、食の本質に深く関わっています。

したがって、「何を食べるか」という問いは、単に栄養だけの問題ではなく、「どのような心で選んでいるのか」という問いでもあるのです。

2 聖書における食の価値観

聖書は、食の価値を単なる物質的豊かさによって評価していません。箴言には次のように記されています。

**野菜を食べて互に愛するのは、肥えた牛を食べて互に憎むのにまさる。
(箴言 15 章 17 節)**

ここでは、食事の豪華さと質素さが対比されていますが、評価の基準となっているのは、食物そのものではなく、その背後にある関係性、すなわち「愛」の有無です。

この聖句が示しているのは、食の価値はその内容の豊かさではなく、それを取り巻く心の状態によって決まるという原理です。

どれほど豊かな食事であっても、そこに憎しみがあるならば、それは人を真に満たすものとはなりません。逆に、質素であっても愛の中で食べる食事は、深い満足をもたらします。

したがって、「何を食べるか」という問いは、必然的に「どのような心でそれを食べているのか」という問いと結びつくこととなります。

また、聖書において注目すべきは、意図的に「食べないことを選ぶ」実践も語られている点です。

イエスは40日の断食を行われ（マタイ4章2節）、ダニエルは王の食物を断って野菜と水だけで生活しました（ダニエル1章12節）。

これらは単なる節制ではなく、食よりも神との関係を優先するという意志の表

れです。

「何を食べるか」という問いは、「食べないことを選ぶ」という選択肢をも含む、広い問いであることがここから分かります。

3 食物と心の状態

人が何を選んで食べるかは、その人の内面の状態を映し出します。

欲望に支配されているとき、人は必要以上に強い刺激や量を求める傾向があります。過剰な甘味や脂質、あるいは量そのものへの執着は、単なる嗜好の問題ではなく、内面的な不均衡の表れである場合があります。

これに対して、節制に基づく選択は、身体の状態を見極め、それに応じて食を選ぶ姿勢です。これは抑圧ではなく、秩序の回復であり、自分自身を正しく治める行為です。

聖書においても、節制は重要な徳として繰り返し語られていますが、それは単なる禁欲ではなく、内面の調和を回復するための原理です。

すべて競技をする者は、何ごとにも節制をする。（コリント人への第一の手紙 9 章 25 節）

御霊の実は、愛、喜び、平和、寛容、慈愛、善意、忠実、柔和、自制であって、これらを否定する律法はない。（ガラテヤ人への手紙 5 章 22～23 節）

また、過剰摂取の問題は、現代社会において顕著に見られます。必要以上に食べることは、身体に負担をかけるだけでなく、満たされない心を埋めようとする行為でもあります。

このような食べ方は、食そのものの問題ではなく、その背後にある心の問題を示しています。

4 食と神の栄光

聖書はさらに一歩進んで、食の行為そのものを神との関係の中で捉えています。

だから、飲むにも食べるにも、また何事をするにも、すべて神の栄光のためにすべきである。（コリント人への第一の手紙 10 章 31 節）

この言葉は、食事が単なる日常的行為ではなく、神に向かう行為と理解しなければならないことを示しています。

ここで問われているのは、「それを食べてもよいかどうか」という基準ではなく、「その選択が神の栄光にかなっているかどうか」という基準です。

これは、食の問題を単なる許可・禁止の枠組みから解放し、より本質的な次元へと引き上げるものです。

したがって、「何を食べるか」という問いは、最終的には「自分の行為がどこに向かっているのか」という問いへと転換されます。

食事は自己満足のためのものなのか、それとも神から与えられたものとして、感謝して受け取るものなのか。この違いは、同じ食物であっても、その意味を大きく変えることになります。

5 結論—食の質は心の質を反映する

以上のように、「何を食べるか」という問題は、単なる栄養や嗜好の問題ではなく、その人の内面の状態と深く結びついています。

食の選択は、心の状態を映し出す鏡であり、その人が何を求め、どのように生きているかを表しています。

したがって、健康な食生活を実現するためには、単に食材を変えるだけではなく、どのような心で食を選んでいるのかを問い直すことが必要です。心が整えば、食の選択もまた自然と整えられていきます。

結局のところ、食の質は心の質を反映するものであり、食を変えることは心を整えることへとつながっていくのです。

第5回 なぜ食べるのか

1 人はなぜ食べるのか

人はなぜ食べるのでしょうか。この問いに対して、最も直接的な答えは「生きるため」であると言えます。確かに、食べることは生命維持のために不可欠であり、この点に疑いはありません。

しかし、現代において食のあり方を見渡すと、それは単なる生存のための行為にとどまっていないことが分かります。

食事はしばしば快樂の手段となり、ストレスの解消や感情の補填として用いられることも少なくありません。

このように考えると、「なぜ食べるのか」という問いは単純ではありません。人は生きるために食べるのか、それとも楽しむために食べるのか、あるいはそれ以外の目的があるのか。

この問いに対する理解が曖昧なままであると、食は本来の位置を見失い、過剰や偏りを生み出す原因となります。

したがって、食の問題を根本から見直すためには、まずこの目的そのものを明確にする必要があります。

2 聖書における根本命題

聖書は、この問いに対して極めて本質的な答えを提示しています。

イエスは答えて言われた、「『人はパンだけで生きるものではなく、神の口から出る一つ一つの言で生きるものである』と書いてある」。(マタイによる福音書4章4節)

この言葉は、食の問題を単なる物質的次元から、霊的次元へと引き上げるものです。

ここで言われている「パン」は、物質的な食物を象徴しています。それに対して「言（ことば）」は、神から与えられる命の根源、すなわち人間を真に生かすものを指しています。

この対比は、物質的な食が不要であることを意味しているのではなく、それだけでは人は生きることができないという事実を示しています。

食事をするたびに、「今日もこの糧が与えられている」という事実気づくこと——それ自体が、神への依存と感謝を身体で確かめる行為となります。

人が食べるのは、単に身体を維持するためではなく、神から命と日々の糧を与えられて生きていることを、繰り返し確認するためでもあるのです。

そしてその意味において、人はみ言によって生かされている存在でもありま

す。

3 感謝という原理

このような理解に立つとき、食において重要な要素として浮かび上がるのが「感謝」です。テモテへの第一の手紙には次のように記されています。

神の造られたものは、みな良いものであって、感謝して受けるなら、何ひとつ捨てるべきものはない。（テモテ第一の手紙 4 章 4 節）

ここで強調されているのは、食物そのものの価値ではなく、それをどのように受け取るかという態度です。

食べ物人間が作り出したものではなく、最終的には神から与えられたものとして受け取られるべきものです。この視点を失うと、食は単なる消費の対象となり、際限のない欲望の中に取り込まれていきます。

感謝が欠如するとき、人は与えられているものを当然のものともみなし、さらに多くを求め続けるようになります。

その結果、どれほど食べても満たされないという状態が生まれます。これは物質的な不足ではなく、受け取り方の問題であり、感謝の欠如がもたらす内面的な飢えと言えます。

4 食と霊的飢え

現代社会においては、物質的には豊かでありながら、満たされないという感覚を抱える人が少なくありません。

食べ物は十分にあり、むしろ過剰であるにもかかわらず、なお満足できないという状態が広く見られます。この現象は、単なる食の問題ではなく、「霊的飢え」と呼ぶべきものです。

物質的な食は身体を満たしますが、人間の内面すべてを満たすことはできません。

本来、心が求めているものは、意味や目的、そして関係性であり、それは食物によっては満たされない領域です。にもかかわらず、その空白を食によって埋めようとすると、過剰摂取や依存的な食行動が生まれます。

このような状態では、「何を食べるか」ではなく、「なぜ食べているのか」が問題になります。もし食が本来の目的から逸脱しているならば、いくら食事の内容を改善しても根本的な解決には至りません。

5 結論—食は神との関係を映す行為である

以上のように、「なぜ食べるか」という問いは、食の問題の中心に位置するものであり、その答えは、人間という存在に対する理解そのものに関わっていま

す。

食事は単なる生存のための手段ではなく、また単なる快樂のためのものでもありません。それは、人が何によって生かされているかを確認する行為です。

もし食が神からの賜物として受け取られ、感謝の中で行われるならば、それは人を満たし、整える行為となります。

しかし、目的を見失い、欲望や空虚を埋める手段となったとき、食は人を支配するものへと変わります。

したがって、健康な食生活とは、単に食の内容や方法を整えることではなく、「なぜ食べるのか」という根本の問いに正しく答えることから始まります。

第6回 どのように食べるのか

1 食べ方という見落とされた要素

これまで、「いつ」「どこで」「誰と」「何を」「なぜ」という観点から食について考えてきましたが、最後に残されているのが「どのように食べるか」という問題です。

この観点はしばしば見落とされがちですが、実際には食の質を決定する重要な要素です。

現代の食生活には、「早食い」や「ながら食い」といった特徴が見られます。

時間に追われながら急いで食べる、あるいはテレビやスマートフォンを見ながら無意識に食べるという食べ方では、食事は単なる作業となり、本来持っている意味や価値が失われていきます。

食べ方とは、単に技術や習慣の問題ではなく、その人の意識のあり方を反映するものです。どのように食べているかを見れば、その人がどのように生きているかが見えてくると言っても過言ではありません。

2 聖書における節制

聖書は、食べ方に関して「節制」という重要な原理を提示しています。箴言には次のように記されています。

あなたが食欲おうせいな人間なら自分の喉にナイフを突きつけたも同じだ。（箴言 23 章 2 節・新共同訳）

この表現は非常に強いものですが、それだけ食における自己統制の重要性が強調されていることを示しています。

ここで言われているのは、単なる食事量の制限ではありません。自分の欲望をどのように扱うかという問題です。

食べたいという衝動にそのまま従うのではなく、それを見極め、制御する力が求められています。これは抑圧ではなく、秩序の確立であり、自分自身を正しく治めるための働きです。

節制は、食に限らず人間のあらゆる行為に関わる原理ですが、その中でも食事は、最も日常的で繰り返される行為であるため、この原理が最も明確に現れる領域でもあります。

「どのように食べるか」という問いは、食べる速さにも現れます。急いで飲み込むように食べることは、身体が食物を十分に認識する前に過食を招くだけでなく、食事という行為そのものへの軽視を意味します。

反対に、よく噛んでゆっくり食べることは、食物の本来の味わいと向き合う行

為であり、与えられたものに対する尊重でもあります。

食べ方における節制とは、量を減らすことだけでなく、食べる行為そのものを丁寧にするをも含むのです。

3 満たされない理由

しかし、現実には多くの人々が「食べても満たされない」という感覚を抱えています。この問題について、聖書は次のように語っています。

彼らは食べても飽き足りることなく（ホセア書4章10節・新共同訳）

この言葉は、単なる食料不足を指しているのではなく、満たされない内面の状態を示しています。

ここで明らかにされているのは、満足は単なる量によって得られるものではないという事実です。

どれほど多くを食べても、もしその食べ方が本来の目的から外れているならば、人は満たされることはありません。むしろ、量を増やすほどに空しさが増すという逆説的な状態に陥ることさえあります。

このことは、現代社会における過食や依存的な食行動にも当てはまります。

問題は食物そのものではなく、その受け取り方、すなわち「どのように食べているか」にあります。食べ方が乱れているとき、どれほど内容を整えても、真の満足には至らないのです。

4 感謝と分かち合い

これに対して、聖書はもう一つの食べ方を示しています。それは「感謝」と「分かち合い」です。ヨハネによる福音書には、イエスがパンを分け与えられた場面が次のように記されています。

そこで、イエスはパンを取り、感謝してから、すわっている人々に分け与え、また、さかなをも同様にして、彼らの望むだけ分け与えられた。（ヨハネによる福音書6章11節）

ここで注目すべきは、食べる前に感謝があり、その後に分かち合いが行われている点です。

この順序は、食の本来のあり方を示しています。すなわち、食は自分のために独占するものではなく、与えられたものとして受け取り、それを他者と分かち合う中で成り立つものです。

このような食べ方において、食は単なる消費ではなく、関係を生み出す行為へと変わります。

また、感謝をもって食べる時、人は与えられているものの価値に気づき、少

ないものであっても満足を得ることができます。

これは量の問題ではなく、受け取り方の問題であり、食べ方そのものが満足を左右していることを示しています。

5 結論—食べ方は生き方そのものである

以上のように、「どのように食べるか」という問いは、食の問題の最終的な焦点であり、その人の生き方そのものを映し出すものです。

食べ方には、その人の意識、価値観、そして神との関係がそのまま現れます。

急いで食べるのか、無意識に食べるのか、それとも感謝をもって丁寧に食べるのか。この違いは、単なる習慣の違いではなく、何を基準に生きるかという生き方そのものの違いです。

したがって、健康な食生活をするためには、最後にこの「食べ方」を整える必要があります。節制をもって自らを治め、感謝をもって受け取り、分かち合いの中で食べる時、食は本来の意味を回復します。

結局のところ、食べ方は生き方そのものであり、そのあり方が、その人の人生の質を決定していくのです。

補足 共食と聖性に見る食の本質

1 共に食べるという行為の本質

人は一人で食べることもできますが、人間の食は本来、そのような孤立した行為として完結するものではありません。

むしろ「共に食べる」という行為の中に、人が関係の中で生きる存在であるという本質が現れます。食事は単に身体を維持するための行為ではなく、他者との関係の中で行われることによって、その意味を持つのです。

共に食べるという行為は、単なる時間の共有ではありません。同じ食物を口にし、同じ場に身を置き、同じ流れの中で食べることによって、人は身体的なレベルで同調します。

この「同じものにあずかる」という経験は、言葉による同意よりも強く、人に一体感を与えます。人はここで、自分が孤立した存在ではなく、他者と結びついた存在であることを、身体を通して理解するのです。

このように、食は個人的な行為でありながら、同時に関係的な行為でもあります。むしろ、食が本来の意味を持つのは、それが関係の中に置かれるときであると言えるでしょう。

2 宗教における共食の意味

このような関係のあり方は、宗教においてより明確に現れます。多くの宗教では、食物はまず神に捧げられ、その後人々がそれを共に食べるという形が取られてきました。

これは、食物を通して神と人とが結びつき、その流れの中で人と人とが結びつくことを意味しています。

ここで重要なのは、食物が単なる物質ではなく、「関係を媒介するもの」として扱われている点です。

神に捧げられたものを共に食べることによって、人は神との関係に参与し、同時に同じ神に属する者同士として結びつきます。共食とは単なる共同作業ではなく、関係そのものを成立させる行為なのです。

この意味において、食は初めから宗教的性格を内包していると言えます。食べるという行為は、単なる生命維持ではなく、「何と結びついて生きるか」を表す行為でもあるのです。

統一原理は、このような食の構造を「授受作用」として理解します。

神から流れ出る愛と命が食物を通して人に与えられ、それを人々が分かち合うことによって、神と人、そして人と人との関係が成立する——食は、その関係の

連鎖が具体的に現れる場と考えるのです。

3 聖書における食卓と共同体

聖書においても、食卓は関係と共同体の成立に深く関わる場として描かれています。イエスはしばしば人々と食事を共にされました。

多くの取税人や罪人たちがきて、イエスや弟子たちと共にその席に着いていた。（マタイによる福音書 9 章 10 節）

食卓は関係の境界を越える場でした。また、初期キリスト教においても、食事は共同体の中心でした。

そして一同はひたすら、使徒たちの教を守り、信徒の交わりをなし、共にパンをさき、祈をしていた。（使徒行伝 2 章 42 節）

食卓は信仰の実践そのものであり、共同体の成立の場だったのです。さらに、共に食べることは実際に人々を一つにする原理として理解されていました。

パンが一つであるから、わたしたちは多くいても、一つのからだなのである。みんなの者が一つのパンを共にいただくからである。（コリント人への第一の手紙 10 章 17 節）

ここでは、食は象徴ではなく、共同体を成立させる現実的な行為として位置づけられています。

4 食が聖なる行為となる理由

では、なぜこのような食の行為が聖なる意味を持つのでしょうか。その理由は、食の構造そのものにあります。

食べるとは、外にあるものを内に取り込み、それを自分の一部とする行為です。このとき、人は外界と結びつき、その境界を越える経験をします。

このような考え方は、宗教においては神との関係と結びついています。多くの宗教では、食物は神に捧げられ、その後それを食べることは、神との関係を表し、それを確かめる行為と理解されてきました。

すなわち、食べるという行為は、神との結びつきを身体を通して実感する手段となるのです。

5 聖餐における食の極点

キリスト教において、この構造は聖餐において最も明確に現れます。

取って食べよ。これはわたしのからだである。（マタイによる福音書 26 章 26 節）

この言葉に示されるように、食べることそのものがキリストとの交わりを意味

します。

ここでは、食は単なる記念ではなく、関係を成立させる行為です。人は食べることによってキリストに与り、その関係を実際に生きることになります。食はここにおいて、霊的現実を身体的に経験する手段となっています。

6 日常の食と感謝の原理

この聖性は特別な儀式に限定されるものではありません。日常の食事もまた神との関係の中で理解されるべきものです。

神の造られたものは、みな良いものであって、感謝して受けるなら、何ひとつ捨てるべきものはない。（テモテへの第一の手紙 4 章 4 節）

さらに、イエスは「人はパンだけで生きるものではなく、神の口から出る一つ一つの言で生きるものである」（マタイによる福音書 4 章 4 節）と語られました。

この言葉は、食が不要であることを意味するのではなく、それだけでは人は生きることができないことを示しています。人間の生は、物質的な糧だけでなく、神のみ言によっても支えられているのです。

感謝をもって食べるとき、食は単なる消費ではなく、与えられたものとして受け取る行為となります。

そのとき人は、ただ満たすために食べるのではなく、食に向き合う姿勢そのものが変えられていきます。このとき、食は再び聖なる意味を持つようになるのです。

7 結論—食は関係を成立させる行為である

以上のように、食は単なる生理的行為ではなく、関係を成立させる行為です。共に食べることによって人は他者と結びつき、感謝をもって食べることによって神との関係を結ぶようになります。

食は、自然との関係、他者との関係、そして神との関係を同時に成立させる場です。この意味において、食は日常の中に現れる最も具体的な霊的行為と言えます。

人は何を食べるかだけでなく、どのような関係の中で食べるかによって形づくられる存在です。

したがって、食の回復とは、単に内容を整えることではなく、この関係の回復を意味します。

そしてそのとき、食は身体を支えるだけでなく、人を満たし、関係を結ぶという本来の働きを取り戻すのです。