

【タイトル】 **食べるときずな**

【概要】

本企画は、**食べることが、『きずな』そのものであること**をテーマにした内容です。忙しい毎日だからこそ、ふと立ち止まり、『食べること』が育む『きずな』、その中の愛やぬくもりを感じる時間を持たせたら。そんな思いを込めて、料理家としてのエピソードとともにお伝えします。読者の皆様が、食べることから広がるあたたかな『きずな』を感じ、大切な人とのつながりを深めるためのエッセンスを見つけていただける一冊です。食卓から広がるご縁や愛を感じながら、ほかほかと一口ずつ味わうように読んでいただける本でありたいと願っています。

【想定する読者ターゲット】

1. 20～50代の男女
- ② 家族やパートナー、仲間と心を通わせたい人
- ③ 「食」に関心があり、食を通じた人とのつながりを大切にしたい人
- ④ 食の楽しみを通じて、人生の豊かさや本質を見つめる人

【構成案】

**第1章 ひとくちのぬくもり、ひとくちの絆**

- ・ 食べることの中にある“絆”
- ・ 母乳から始まり、最期のひとくちまで

**第2章 おかあさんの味は永遠**

- ・ たった一口で、涙がこぼれる理由
- ・ 祖母のレシピが教えてくれたこと
- ・ 本田健さんからいただいたキウイ
- ・ 食べるのは目の前の食べものだけではない

**第3章 ビジネスと食事の関係**

- ・ 成功者はなぜ“食”を大切にするのか？
- ・ 心をつなぐ「商談ランチ」の極意

## 第4章 家族で食べる、そして一人で食べる時間の意味

- ・食卓がつむぐ、家族の絆と愛
- ・“孤独”ではなく“自分を大切に作る時間”
- ・ひとりご飯を特別にする工夫

## 第5章 異文化の食と新たな発見

- ・知らない食べ物が、人生を変える瞬間
- ・海外から学ぶ「食の絆」とハリウッドとのご縁
- ・AI献立を日常に取り入れる

## 第6章 これからの食のあり方

- ・時間が変化させる食べることの価値
- ・“食べる”が人生を豊かにする理由
- ・「いただきます」の意味をもう一度

### **【サンプル原稿】**

#### **ひとくちのぬくもり、ひとくちの絆**

##### **第一章**

私たちのいのちは、生まれてから何万回と「食べる」ことをしてきたおかげで、ここにありまふ。それは、体をつくるエネルギーの源となり、血や肉となる細胞の一つひとつができて、私たちの体を作っているからです。いちばん最初に口にするのは、お母さんのおっぱいからのひとしずく、母乳から始まり、最後に口にするひとくちまで、私たちは食べることで体にエネルギーを取り込み循環しています。温かな食事をかこむ時間、笑顔とともに食べるお料理。ただ、時には何も食べたくないほど落ち込む夜もあるかもしれまふ。それでも、ふと差しだされた一杯のスープや、誰かがそっと用意してくれたおむすびが、心をほどこしてくれることもあります。食べることは、私たちをつなぎ支えるはかりしれない「絆」とつながっています。

##### □代理のできない食事

ですが、時間にせわしない現代では、食べる時間の価値が、失われていることも少なくありません。たいへん便利な世の中になり、今ではお墓も代理参りができる時代。ですが、食事は代理で誰かに食べてもらうことはできません。当たり前ですが、他の誰にも変わりができません。生まれてから死ぬまで、私たちの楽しみであり、心あたたまる幸

せな時間であり、いのちをつくる時間。幼い頃に母が作ってくれた味噌汁の湯気、大切な人と囲んだ食卓の温もり、何気なく交わした「おいしいね」のひと言。その一つひとつが、私たちの人生の時間と、愛する人たちとの「きずな」をつむいできました。けれども、日々の忙しさの中で、その大切さに気づく機会が減っているのではないのでしょうか。

□幸せに食べることは、幸せを貯めること

ある調査では、食事に幸せを感じる人は、人生全体の幸福度も高いという結果が出ています。考えてみれば、仕事以外で人生の中で最も多くの時間を費やすのは、「食べる時間」です。そこに小さな幸せが積み重なれば、“幸せ貯金”のように、心の幸福度が上がっていく。逆に味気ないものになれば、人生の楽しみも味気ないものになります。食べることには、さらに大切なものが宿っています。生産者の想い、自然界からの恵み、運び、料理し、盛り付けてくれる人の手。そして、共に食べる家族や愛する人、仲間、友人との笑顔。それらが重なり合うことで、食事が「幸せな時間」へと変わっていくのです。目の前の人と食卓を囲むことは、心を通わせ、きずなを育むかけがえのない時間なのです。

□食べることは、人生の信頼のスパイス

だからこそ、ビジネスシーンでも、打ち合わせや商談には食事がつきものなのかもしれません。お互いの心が通じ合い、信頼関係が生まれ、笑顔で商談が進むのでしょうか。そして、恋人や大切な人との食事は、温かな愛を育む時間となるのです。この本は、私たちの命をつなぐ「ご縁」や「愛」時に逆境やつらい壁を乗り越える力になるきずなと、「食べる」ということを通して心の豊かさにつれる一冊です。手に取ってくださったあなたにとって、この一冊が忘れかけていた、大切な何かへの気づきや、人生のレシピのスパイスになりますように。食べることは、口に入れるものだけではなく、目の前にいる人との会話、見えている景色、そしてその時の心や感情などがすべてエネルギーとなります。



## エクササイズ

では、ここでちょっとしたエクササイズをしてみましょう。

いくつか質問をしますので、直感的に 答えてください。

### ① あなたが一番好きな食べ物は何ですか？

時間は 20秒以内。すぐに答えてみてください。

.....思いつきましたか？

では、もう一つ質問です。

### ② あなたが人生の最後に食べたいものは何ですか？

これも 20秒以内 に答えてください。

ここで、少し振り返ってみましょう。

### ③ ①と②の答えは同じでしたか？

おそらく、②の方がすぐに答えられたのではないのでしょうか？  
一方で、①は少し考えてしまった方が多いかもしれません。  
もし①がすぐに思い浮かんだなら、それは最近むしように食べたかったものか、つい最近食べたばかりのもの かもしれませんね。

**④ その食べ物を思い浮かべたとき、どんな情景が浮かびましたか？**

頭の中に浮かんだのは ただの食べ物のイメージ だけでしたか？

それとも、それを食べていた 場所や雰囲気、誰かと交わした言葉、目の前の人の笑顔も一緒に思い出しましたか？

ここまで考えてみると、「食べること」そのものよりも、その瞬間の記憶や感情が蘇ってきたのではないのでしょうか？

例えば――

- ・合宿 でみんなと焚き火を囲みながら食べた、飯盒で炊いたカレー。
- ・家族 で特別な日に訪れたお寿司屋さんでの一皿。
- ・恋人 と高層ビルの夜景を眺めながらワインと共に味わった、シルバーのナイフとフォークでいただくステーキやポワレ。

「食べること」は、ただ食べ物を口にすることではなく、人生の大切な思い出や感情と深く結びついているのです。

あなたの「大好きな食べ物」は、あなたの心の奥に眠る大切な記憶への扉 かもしれません。ぜひ、このエクササイズを通してあなたにとっての「食」の本当の意味を見つめてみてください。実はこのエクササイズは...

[以上となります。よろしく願いいたします]