



報恩感謝の気持ちで



舞鶴市国民健康保険運営協議会会長

森 松 男 氏

森会長は今年76歳。海上自衛官を経て市議員を20年務めた。現在は運営協議会会長職の他、食育アドバイザーとして活躍している。この日も舞鶴市の男性料理教室に主催者側として参加し、肉じゃがを作ったと話す。

「僕の持論なんだけど、女性の方が寿命の長い訳は、自分の好みや体調を考えて料理するからですよ。料理は頭も使うしねえ。」

もともと自衛官時代に調理師免許を取得していたが、議員を引退後に本格的に食の勉強を始めた。議員時代はストレスが多かったためか、声が出なくなったり、腸の調子が悪くなったりすることが多く、自然と健康のことを考えるようになったという。現在は、体調や排泄を考えてバランスよく食べるようになった結果、大変血色もよく病気になることはほとんどない。普段心がけているのは、「新鮮なもの」「素材は丸ごと」「地場産のもの」をよく噛んで食べるということだ。

また学んだことを自ら実践するだけでなく、多くの人に知ってもらいたいと願い、料理教室や趣味の集まりで、話題にするようにしている。

「いろんなことをやっていたら話す機会も多いでしょう。ジェネリック（後発医薬品）も仲間内で勧めていたら、周囲で使用する人が増えました。」

「人の世話が好き」な会長は、趣味で俳句や書道の会を主宰している。特に俳句は実際に各地に赴いて詠むことが健康にもいいし、何より皆で行くことが楽しい。山や海に囲まれた情景豊かな舞鶴市は題材にも困らない。

「それに俳句は景色を見ながら作るから、右脳を使うでしょう。両方の脳をバランスよく使うのにもいいんです。」

様々な分野に造詣が深く、常に勉強を怠らず話題豊富な会長。知識の披露と感じないのは、みんなに健康でいてもらいたいという思いが通じるからだ。

「年金貰うばかりじゃ悪いから、これまで社会から受けた恩に報いなければと思ってます。みんなが健康で長寿の手助けになれば。」