

いのちの糧をいただこう！

万代 栄嗣



現

在、100歳以上の方々の人口は、全国で68,000人近くおられるとのこと。ここ愛媛県だけでも1,100人を越える数の方々がおられるのです。確かに、世界一の超高齢化国家です。最近、そんな100歳を越えた方々の食習慣に関する調査がなされ、その結果が少々興味深いものになっています。

すなわち、1日3食を欠かさず食べておられる方が、何と94%。朝食を摂らない人は、わずか2%しかいなかった、とのこと。さらに、全体の78%の方が3食と併せておやつもいただいております、さらに午前と午後の2回、おやつを食べておられる方が、全体の31%にもなったとのこと。

ざっと眺めるだけでも、100歳を越えて生きておられる方々は、ご高齢となった今でも食事をしっかりと、こまめに食べておられる、3割の方々は3食+2回のおやつというパターンでしっかり食物を口に運ばれている、ということです。高齢になられて一回の食事の量は減っているかもしれないのですが、その分、こまめに食べておられる、ということです。やはり、人間がしっかりと生きていくためには、ちゃんと食べることが大切ということです。私など、朝食を抜くことが多く、夕食がもはや夜食の時間になることがしばしば、その上、食べる時はドカ食い、というのでは長生きできないパターンそのものかもしれません。ある牧師が「聖書の中心人物、イエス・キリストは“人はパンだけで生きるのではない！”と語られた」とお話しされたところ、「そうですね。野菜や肉も必要ですね」と現代の栄養学的に、誰かに返答されたとか。

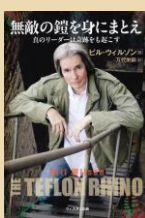
私たちは、肉体的に長生きをするための方法に関しては、世界で一番進んだノウハウを持つ国民です。しかし、だからと言って、本当に幸せで充実した人生をしっかりと生きる“真理”を知っているかと言えば、必ずしもそうではありません。真に“生きる”ことが充実するためには、物質的な食物以外に、霊的な糧、すなわち“神の口から出る一つ一つのことば(マタイ4:4)”が心や魂の満たしのために必要です。さらに一歩踏み込んで言えば、“わたしがいのちのパンです(ヨハネ6:35)”と明言された、主キリストご自身を自分自身の魂の内にお迎えすることが不可欠なのです。

2017年も、残すところ2か月あまり。あなたの心は、いのちは、生き生きと与えられた毎日を歩んでいますか？ 主キリストを、いのちの糧としていただき、魂の奥底から強められて、日々を歩んでまいりましょう。主と共に前進してまいりましょう。

recommend

おすすめ情報

新刊発売



無敵の鎧を身にまとえ

— 真のリーダーは奇跡をも起こす —

■ビル・ウィルソン著/万代栄嗣訳
ウィズダム出版(1800円)

マイナスから始め、世界的組織を作り上げた成功哲学は、リーダー的立場にある全ての人々に必ず役立ちます。

プレゼントに



聖歌コレクション vol.1

— かいぬしなるまよ —

■まんだいえいじ：歌
日比野則彦&AYAKI：演奏
GEMImpact (1200円)

日本語での聖歌を初収録。味わい深い聖歌の世界を JAZZYな極上のサウンドでお届けします。全7曲