



先日、NHK「ラジオ深夜便」で、「わが心の人 香川綾^{*}」という題でお話をしました。母・綾は何事にも「今しかやるときはない」と夢中になり、よいと思ったことは即実行しました。師範学校時代は夏休みにミシンの講習会に通い、1か月で洋裁を習得しました。東京帝国大学島蘭内科時代は食生活指導のために料理学校にも通いました。その指導法に疑問を持ち、だれにでも失敗なくおいしい料理が作れるようにと料理カードを考案しました。科学実験のような数量化により料理の再現が容易にな

り、栄養学を実践する手法として雑誌や通信教育を通して人々に伝えることが可能になりました。70歳前後で体調不良になったときは運動の有効性に関する論文が出たころでした。その話を聞いた翌日から自宅と飛鳥山公園の往復5kmのジョギングを日課にしました。15年後はウォーキングに切りかえました。みずからくふうした健康を維持する食事法「四群点数法」(147¹参照)を実践して体重をコントロールし体調を整えました。母の生きた98年はまさに実践栄養学の体現であったと思うのです。

日々の暮らしに

香川芳子 女子栄養大学学長

よいと思ったら即実行。
母・香川綾の生涯は
実践栄養学の体現でした