

皆さんはこんな言葉をご存知でしょうか？

You are what you eat.  
あなたは、あなたの食べているものでできている



単純な事実ですが、意外と気づかない事実ですよ。

私たちは毎日ご飯を食べます。  
何を、どう、だれと、食べるかを選ぶことができます。  
幸いなことに、本当にたくさんの選択肢がありますよね。

空腹が満たされればなんでもいい、  
好きでやめられない、  
とにかくお金をかけたくない、  
濃い味や満腹感の刺激がほしい、...

どんな思いで選んだとしても、  
そうして食べたもので私たちは出来上がっていきます。



「自分がこう生きたいから、これを食べる」  
と選択することだってもちろんできます。

考えてみてください。  
その食べ物は、どこから、誰の手を通過してやってきたのか。  
その食べ物は、あなたにどんな影響を与えるのか。

何を食べるかという選択は、  
「社会」と「あなた」の両方に影響を与えられる、  
実はすごい可能性をひめたものなのです。