

られているという感じがして心強いのです。

何を食べているかと尋ねられることがよくあるのです。これは何も特別なものをいただいているのではなく、普通平凡な食事です。だいたい野菜ものを主とし、魚はなるべく小魚、それに海藻類、それに果物などです。ワサビなどはあまりつけないのですが、その他は食べ物に好き嫌いはなく、何でもありがたくいただいているのです。肉類はよそで馳走になるときは別として、家ではあまりいただかないのです。

朝は青汁をいただいているのです。これは私の親友藤松義央さんから薦められ、欠かさずいただいているのです。ビタミンCが豊富ということでアメリカ原産のケールという野菜を育てて、その葉をミキサーにかけ、しぼり汁をコップ一杯くらいいただくのです。それにもしリンゴとか、バナナなど果物があればそれを少し混ぜていただきます。蜂蜜があればそれも少しまぜていただくのです。朝はご飯はいただかないです。パ



昭和60年正月