

朝日新聞

2月7日付け朝刊

家庭デビュー

まず料理から

著述業 清水 武

(東京都昭島市 65歳)

「老後に夫と同居↓妻の死亡リスク2倍」(1月29日朝刊)はショックでした。愛媛県での高齢者3100人の調査結果。夫は妻がいると、いない人に比べて死亡リスクが0.46倍に下がるそうです。

団塊世代が定年を迎え、定年後の“地域デビュー”が話題になっていますが、私は、まず、妻に負担をかけたない“家庭デビュー”が大切と思います。炊事、洗濯等の家事を手伝う、または分担することです。

私の場合、定年後すぐに料理教室に通いました。ピーフストログノフや鶏肉ブツ切り甘酢あんかけなど、今では和・中・洋のレシピも100ほどになり、旧友や滞欧中に知り合った留学生たちを招き、妻も加わり歓談を楽しんでいます。

我ながら定年後に料理とは夢にも思いませんでした

が、やってみると面白い。なによりグンと世界が開けます。「男子厨房(ちゅうぼう)に入るべし」の時代です。先の記事を読むにつけ、すでに定年になった人、これから定年を迎える人たちが自立できるためにも「まず料理から」を、お勧めします。

