2026 年度　仙台青葉学院大学　入学試験問題

小論文

受験番号	氏名

［問題］脳科学者である茂木健一郎氏は著書の中で、日常生活のある瞬間に自分の中にあった何ものかの隠された意味に気づくとき「脳は羽ばたく」と表現し、「食」について次のように述べている。以下の文章を読み、設問 1～2 に答えなさい。

食というものは不思議なもので、普段思っている以上に、私たちの心を左右する。

一日の始まりに何を食べるかはとりわけ大切な意味を持つ。私の場合、朝は圧倒的にご飯と味噌汁である。この二つがあれば基本的に幸せで、それにいくつかおかずが付け加わればよい。たとえば、「納豆」。あるいは「生卵」。卵かけご飯にして味噌汁と一緒に食べる。それに少しのおしんこがあれば、それ以上何も欲しいものはない。

もっとも、必ずしも「日本食」にこだわっているわけではない。外国に行けば、一週間でも二週間でもその国のものを口にしていて一向に平気である。異国の地にいるときに、「何が何でも日本食でないとイヤだ」というのは、一種の贅沢である。手に入るものを口にできればそれでよい。

人間の脳はその時々に自分が置かれた状況を判断し、それに合わせた活動をしようとする。外国に行ったら、いさぎよく「諦める」。そして、その国の食習慣に合わせようとするのが本来の姿である。とにかく、あるもので間に合わせる。それが、長い歴史の中で、人間の食の基本的なあり方だった。

僧侶で作家の玄侑宗久（げんゆうそうきゅう）さんと座談会でご一緒したときのこと。玄侑さんは、行き過ぎた健康ブームに違和感を示していた。健康によい食べものしか口にしないというのは、贅沢なこと。そもそも、仏教には托鉢（たくはつ）思想がある。どんなものであれ、命をつなぐことができればありがたい。頂けるものを頂いて、それで何の不足もない。野生動物は、皆そうしている。

地球環境の問題もあり、食についてそんなに贅沢なことを言っていられる時代ではない。昨今は世界的に穀物の価格も上がり、将来の食糧危機の可能性さえ叫ばれている。

（中略）

そもそも、贅沢な食事をすることだけが喜びではない。シンプルな食の中にも、人間は尽きることのない喜びを見いだすことができる。

簡素な食事だって、よくよく噛みしめればとても楽しい。子どもの頃、ご飯を海苔巻きにして食べるのが好きだった。いわゆる「味付け海苔」ではない。普通の海苔を醤油

に付けて、ご飯に巻いて食べるのである。

（中略）

似たような食べ方として、おしんこ巻きがある。家にはぬか床があって、母親が白菜のおしんこを漬けてくれた。ほどよく漬かった白菜で、ご飯をぐるりと巻いて食べる。忘れられない美味しさがあった。

醤油と、白菜のおしんこと、ご飯が入り交じったあの味。その後に出会ったどんな高級レストランの料理と比較しても、脳が感じる喜びにおいては遜色（そんしょく）がなかったように思う。

海苔巻きにせよ、おしんこ巻きにせよ、今日の日本では、決して「贅沢」なものではない。しかし、そのシンプルな食事を私たちの脳は確かに楽しむことができる。「もっと豪勢な食事もできるのに」と思うからいけない。ちょっとした心がけと工夫さえあれば、ごく簡単な食事からも、大いなる喜びを得ることができるのである。

究極のご飯の味わい方は、何のおかずもなしに、ただいつまでも噛んでいることである。そのうちに、自然と甘みが出てくる。

（中略）

経済発展の中で私たちはより一層の豪華さを求め、素朴な食の味わいをすっかり忘れてしまった。グルメブーム。味付けの濃いインスタント製品。いまの私たちの食のあり方はどこかおかしい。何よりも、「持続可能」ではない。

（中略）

ごく簡単な食事から引き出すことのできる喜び。上すべりの「グルメ」の時代は終わりを告げようとしている。私たちの「食の喜びの方程式」を見直すべきときが来ているのである。

出典:茂木健一郎『あるとき脳は羽ばたく』、中央公論新社、169～173、2009 年、
一部改変

設問 1.「食の喜び」について、著者の考えを 200 字以内で説明しなさい。

設問 2.「食の喜び」について、あなたの考えを 600 字以内で述べなさい。