

ごとう通信

第90号

平成20年6月1日

五月はとても心地よい日もありませんが、すごく寒かったり、ものすごく暑い日などもありましたね。かえって体調を崩された方もいるんじゃないですか？梅雨に向かって万全な体調にしておきましょうね。

さて、今年も十二月のホノルムラソンに向けて練習をしているところですが、昨年の反省もふまえ、もっと栄養面からも身体を作っていくように考えています。走るためというよりも、健康体を作ることが目標です。わが家では以前から玄米、雑穀生活でしたが、僕は学生時代から朝食抜きで昼食は外食という「偽・健康生活」でした。そこでさっそく朝食に玄

米、納豆、味噌汁、めかぶなどをとることにしました。以前は、朝食をとると胃がもたれた感じが続き、あまり調子よくなかったのですが、「マラソンのため」と言い聞かせ食べているとすぐに慣れてきました。唯一の欠点は出勤時間が遅くなったことです。

さて、問題は昼食です。訪問の合間の外食には違いはないのですが、「脱・ラーメン、牛丼、ハンバーガー、カツ丼」を目標にしていると本当に食べる場所がないのです。何十分も昼食難民になったあげく立ち食いそばというパターンが続いています。そう考えると外食で健康を保つというのは難しいことかもしれませんね。いまや家庭料理でも健康的な



食材を使うことが難しくなっているのですから。

現在、日本人が日本で作られたものを食べている割合は約4割。つまり多くは輸入食品を食べているということです。安いからといって輸入食材に安易に頼り、中国で農薬が混入されたといつては文句を言っている日本人は少し利己的に感じますが皆さんはどう感じますか？ まずは自分たちの食べ物を自分たちでまかなうのが筋というものだと僕は思っているのですが。

それにしても、昔、中村雅俊さんが主役を演じていた青春ドラマなどに出てきた「おじちゃん、おばちゃんやっっている定食屋」ってどこに行っちゃったんでしょうか。ああいう定食屋が一番健康的に思えるのですが。