

セロリ

悟りをひらくことができました。何をかっていうと「酒」です。以前は365日、ある程度の量を飲んでいたのですが、ふと気づいたのです。『なぜそんなに飲むのか？1~2杯で済ませてもいいんじゃないか？』と。で、これを実行してみたら、『なぜ、毎日飲むのか？飲まない日があってもいいんじゃないか？』となり、今では週3日は白湯を酒の代わりに飲んでいるのです。お陰で夜の自由時間が大幅に増えたことと、寝る時間がビックリするほど早くなりました。

こんな私ですがタバコが好きです。身体のためには止めた方が良いとは百も承知なのに、少しばかり間を開けると、『いま、吸ったら旨いだらうな』との悪魔のささやきが脳裏をよぎるのです。いまだにこのささやきに打ち勝つことができないんですね。まあ永年のストレス解消の友であったのですから、きれいさっぱり止めちゃったら却って身体に悪いかもしれませんね。

こんな私が少しは身体に良いことをしようとしているのが、セロリを食べることです。セロリは痰を切る超特効薬、食べた直後から実感できるので煙草を吸う方には是非ともお勧め致します。

今回は、セロリとちぢみ菜の炒め物。ちぢみ菜も見た目がギュッとして生命力が強そうですね。セロリはゴマ油でしっかりと火を通すと独特の香りが気にならなくなります。生でも良いものなので火加減はお好みで。味付けは味道楽をほんの少しです。ゴマを散らして出来上がり。

身体の養生には、食べ物は薬よりも数段優れているものです。薬で治すより前に、力のある食材で健康管理をしてゆきましょう。なんだか偉そうですが、70に手が届くところまで来てしまった老人の実感です。

——— 三時間 待って病名 加齢です ——— シルバー川柳

