

# コンニャク米

私にもとうとうやって参りました。何がって？寄る年波ってやつです。齢をかさねて、身体に負担がかかり動きが鈍くなる、ヤル気が失せて動かなくなる、記憶力が減ってきた、頭の回転が遅くなって考えなくなる etc、etc・・・それなのに、酒は飲むし、酒にあった肴も摘まみたい、贅沢を覚えてきて好きなものばかり食べる、旨いものだからまた食べる・・・ 自分的には飲食量を若い頃の半分程度にしていると思っているのに、身体や頭の使いようを含めた代謝機能は、実際のところ、若い頃に比べれば1/4程度なのかも知れず、まだ加減が必要なのかもしれません。

先日、久しぶりにスーツを着たとき、かろうじてスポンのボタンを止められたんです。この状態で椅子に座れるかしらなどと心配したのですが、その日一日身体に、この窮屈さを覚えさせようと頑張っけて着ていました。そういえば、夕食を食べたあとのお腹の膨らみが気になっていたよなとつくづく反省いたしました。いまさら月に一度も着るか着ないかのスーツを新調するのも馬鹿げているし、お腹ポッコリ爺さんは嫌ですものね。少しくらいはまっとうなところもなけりゃ生きてるかいもないってものです。

それで一念発起！ ウエストが元に戻るまではとダイエットに初挑戦です！ とりあえず米に混ぜて炊くコンニャク米を試しています。米二合にコンニャク米一合分（75g）を混ぜます。炊きあがりも食感も、言われなければ気がつかないほどご飯にソックリです。承知したうえで食べた感想は、『すこしご飯が軽く感じる』という程度です。これを夕食一膳、朝はお粥にして一膳、副菜は野菜中心のものにして過ごしています。これに前に書いた黒酢ドリンクを酒に代えて飲んでいきます。特別お腹が空いて寝られないなどもなく、食後も身体が軽くもたれ感もありません。こんなことをして日々の生活に多少なりと変化をつけながら、飽きずに生きてゆこうと思っています。

どんな結果になるか、また改めてお知らせします。

