
バイバイ・メタボ

湊 かおる

タテ書き小説ネット Byヒナプロジェクト

<http://pdfnovels.net/>

注意事項

このPDFファイルは「小説家になろう」で掲載中の小説を「タテ書き小説ネット」のシステムが自動的にPDF化させたものです。この小説の著作権は小説の作者にあります。そのため、作者または「小説家になろう」および「タテ書き小説ネット」を運営するヒナプロジェクトに無断でこのPDFファイル及び小説を、引用の範囲を超える形で転載、改変、再配布、販売することを一切禁止致します。小説の紹介や個人用途での印刷および保存はご自由にどうぞ。

【小説タイトル】

バイバイ・メタボ

【Nコード】

N7998C

【作者名】

溪 かおる

【あらすじ】

とある薬剤師が健診で「高コレステロール血症」との病名を突然得た。愛無き診断結果に対し、如何に戦い、そして如何なる結果をだすのか？

（前書き）

あなたは、健診の結果をどう捉えられますか？

市の健康診断を受けました。

いつも何処の医療機関に行こうかと、かなり悩みます。

我家にはホームドクターがいません。

ホームドクターの大切さは、結婚して以来、私自身が痛感しているのにも関わらず、未だにホームドクターさえ決められていません。決められないのです。

結婚直後、夫が肝臓を患った際、近くの医院に通っていましたが、その先生の顔色は真つ黒で手は震えておられました。患者が殆どいないので、健診や、子供が明らかな病気の際には、その医師の診察を受けました。

他の患者との接触が無く、短い時間で受診が可能であるからです。そうこうしている間に先生は入院されました。

その先生は今では、住居と同じにされていた診察室を、近くに移転されて新しく医院を開かれていますので、きっとお元氣になられたのでしょうか。

ある医院の先生は、検査漬けで有名でした。

子供の病気が少し厄介そうな時はその先生に受診しました。検査項目が充実しているので、妙な病気があっても見つけてくれそうだからです。でも只の風邪で、多くの項目の検査をすると、医療費が嵩んでしまいますので、敬遠しました。

心のこもった診察や治療に感心してしまう医師の方も、沢山いらっ

しゃいます。

よく、よく話を聞いてくださって、先生の携帯電話の番号も教えてくださったり、朝早くから患者のために医院を開けて、診てくださったり。

しかし、心優しく、「医は仁術」を真つ当されている先生は、概して病弱な方が多く、そして患者で溢れ返っています。

丁寧にお話を聞いてくださる分、延々と待っていないではなりません。

流石、皆様良くご存知で、比較的時間にゆとりのある高齢者の方で待合室は溢れかえっています。あまりにも混んでいるので、学生や社会人が実際に通うことは無理のようにおもいます。

そんなこんなで、未だにホームドクターがいません。

今年度も健診の日の期限が迫ってきて、ギリギリ期限月末に、近くの苦手な院長の君臨する病院に行きました。その院長先生には、はつきりとした問題点を感じているではありませんが、健診の流れが比較的スムーズで、2時間位で全てが終わり、産婦人科もあるので、乳がん健診や子宮ガン検診も一緒に済ませる事ができます。大腸がん検査も、してくれます。

健診場所によっては、結果を聞きにくるように仰る所もありますが、その病院では、結果は郵送するシステムになっている点も、私の好きな形です。

そんなこんなで、時間がないのでその病院での受診に決めました。

後日。その病院から、検査の結果が送られてきました。

いつものことですが、封筒を開ける時、ドキドキします。

結果が全て良いと、つついその夜は一人・・・宴会気分になります。

す。

しかし、今回の結果は「高コレステロール血症」食事指導をつけてください。＜院長名と印＞ミミズの這ったような、間の抜けた文字に一人宴会の宴は雲散霧消と消え去りました。

アラアラ、日々食事に気を付けて、量もあまり多くならないように注意して、夫や両親にもいつも食事指導をしていた私が・・・アラアラです。

私、薬剤師です。

医療関係者として、やはり家族の健康面については、かなり注意してきました。

そんな私が・・・「高コレステロール血症」アラアラアラ！！です。

中性脂肪171mg/dl、正常値は（40～149）22オーバー！。

はてさてどうするか。

ここで、皆が思うこと。

・・・たかが22のオーバーじゃないか。

・・・この間、テレビで元気そうなタレントさんの中性脂肪値は398だった。

それに比べると、たいしたことないかも？

・・・特に薬を飲めとも言われてはいないし・・・

・・・必死に食事療法をしたって、明日、交通事故で死ぬかも知れないじゃないか。

・・・食べたいものも食べないで、地震で生き埋めにでもなったらどうするんだ。

・・・一寸先は闇、今を楽しく生きるべきだ・・・等等。

妙な文言が矢継ぎ早に、脳裏をかすめる。

しかし、しかしです。

ここでよく考えていただきたい。

一体何の為の、健康診断なのか。
一体誰の為の、健康診断なのか。

そうです、健康の為、

そうです、あなたの健康の為の健康診断です。

少しの値の異常値に対して、もう少し真面目に真剣に取り組んでいただきたい。
と常日頃思っていた私です。

そうそう食事指導です。私が私にします。

「バイバイメタボ」にSWITCH ON!【!】です。

先ずは、炭水化物を減らします。

次に、しっかりお料理をします。出来るだけカロリーの少ないものを色々工夫して沢山作ります。そして、沢山食べます。

温かいの飲み物を沢山飲みます。

飲食、全てに於いて、偏ったものに頼ることはしません。

色々なもの、少しずつ楽しんでいただきます。

サプリを少し飲んでみます。

私の選んだのは「OMEGA3」＜魚油加工食品です＞

おやつは「黒酢茎昆布」「ところてん・黒酢」「焼き海苔」等。

コレステロール調整期間中は、やはり甘いものは控えると言つより、止めます。

飴やガムもこの期間は止めます。

油は極力控えます。使う油はエキストラバージンオイルとローズマリー・オイル＜エキストラバージンオイルにローズマリーが浸けてあるもの＞・＜ごま油＞に絞ります。

調整して、体重が50Kg＜現在52Kg＞になって、体脂肪が25＜現在27＞になったら、献血に行つて検査結果を貰うという、そんな予定をたてました。

そうそう一つ忘れていました。

お酒が大好きな私です。お酒は「ホット・ウイスキー」と「赤ワイン」にします。

メインはやはり「ホット・ウイスキー」がいいでしょう。しっかり飲んで、様子を見ます。

＜何を言つてんだか・・・（^^;＞

我が家は夫婦で大酒のみです。

新婚時代は毎晩二人で、ウイスキーを最低一瓶飲んでいました。

今でも、実は飲めそうな二人ですが何気に体調を気遣っているような・・・いないような。

そんなこんなでウイスキーはそこそこにして、ビールやワインに分散しています。

全く意味のない、お馬鹿な飲み方になってきています。

しかし、そんな私も今日からは「バイバイ・メタボ」にSWITC

HON ! 【!】

でも、大好きなお酒は辞めずに頑張っています。

「なんかへんな、決意やね、やっぱり！」（^^;;>

しかし、世の中には色々とTRAP<罠>があります。

「バイバイ・メタボ」SWITCH ON！【！】したとたんに、ランチ券を頂きました。

普段なら大喜びで行くのですが、今回は・・・やはり大喜びで行ってしまいました。

友人と二人でホテルのレストランにちゃっかり座っている私。

「おいおい、なにしてんだよ！」（^^;;>と突っ込みながらもワクワク。

「今日は、仕方が無いから食べてあげましょう。」>

最初にスープが運ばれてきました。

厚手の真っ白いスープ皿に入った、ポタージュスープ。

なかなか円やかで、濃厚で深みのあるスープでした。

ウエートレスが皿を下げてきた時、友人がウエートレスに低い声で静かに話かけました。

「このスープ熱くなかったんだけど、お皿を温めていないんじゃない？最初、少しは温かかったんだけど、どんどん冷めて、最後は冷めたかったわ。お皿、しかも、こんなにぶ厚いお皿を温めないでスープを入れたら、直ぐにお皿が熱を取ってしまっ、スープは冷めるわ」

「おいおい、何をいうねん！」（^^;;>

思わず友人の顔を見る私。

彼女は私と目を合わせることもなく、怒っているようでもなく、事実をそのままに淡々と述べている感じです。

私は、ハラハラしながら、しかし顔色一つ変えずに様子を眺めていました。

ウェイトレスは「申し訳ありません、熱いのを直ぐに持って参ります。」

と言い、私に目で問われます。＜貴女は如何なさいますか？＞

流石、一流ホテルでは教育が行き届いていると感心しつつ、私は要らないと云わねばならないので「いいえ、大丈夫です。」と恐縮しつつ答えた。

＜これ以上食つてどないすんねん！（^^；＞

一流ウェイトレスは、次に友人に目で返事を問いました。

「じゃ、いただきます。」

友人は又ケ又ケと平気な顔をして、私の目は見ずに静かに低い声で答えました。

それから再びスープが友人の前に置かれ、私は共通の友人の息子が予定していたイギリス留学を止めて、国内の有名大学に合格した話など、他愛のない話を漫然と友人に聞かせていました。

野菜サラダにメインデッシュの肉料理、そしてデザートの莓タルト、そしてコーヒー・・・は順調に友人をクリアしていきました。

野菜サラダと莓タルトの皿はしつかりと冷えて、肉料理は鉄皿で運ばれ、コーヒーカップは見事な温度を保っていました。

レジで無料チケットを渡して、二人で悠然と出てきました。

美味しかったね、の言葉も交わさず、世間話に花を咲かせていました。

確かに、実際に感じた事はそのまま伝えるのも良いのかも知れませ

んが、私は寡黙に生きていきたいナ！とフト思いつつ、<今夜は、「肉じゃが」だ！「こんにやく」いっぱい入れて「こんにやく」食うぞ〜！>と心の中で叫んでおりました。

P i n t !

こんにやくはカロリーが殆ど無く、整腸にもよいのでダイエットやコレステロールの高い方にはお勧め食材です。調味の甘みや油分はしっかり抑えないといけません。サラダよりドレッシングのカロリーが馬鹿にならないので、私はドレッシング代わりによく塩昆布を愛用しています。案外アクセントになって、歯ごたえもよくって美味しいです（^^）v

ランチをホテルで食べたその日の夕飯は、しっかりと肉じゃがを作りました。

玉葱と玉葱、人参と人参、そして蒟蒻と蒟蒻と蒟蒻とジャガイモとお肉。

夫は蒟蒻が嫌いです。食べないといけないメタボな夫が。

スリムな娘は蒟蒻が大好きです。

蒟蒻と蒟蒻と蒟蒻だと下手をすると、私の口には全く蒟蒻は入りません。

スリム娘とメタボママとの戦いです。

今日は、負けてはいられないので戦う前に、更に蒟蒻を足しておきました。

「バイバイ・メタボ」の場合は蒟蒻もしっかり買い置きしておかなければいけません。

今回は何とか、蒟蒻バトルに成功しました。

蒟蒻の量の多さが勝因です。しっかり食べました。蒟蒻。

玉葱、玉葱も良かったですし、人参、人参も良かったようです。娘は野菜をあまり食べません。

野菜は、やはり少し多めに食べても比較的大丈夫です。しかしジャガイモ等のイモ類は炭水化物なので要注意です。

お腹いっぱい「バイバイ・メタボ」は「こころ・大切」作戦です。美味しく、そして満足して、そして検査値を正常に戻したいと思います。

努力は苦労ではなく、手間です。

面倒ではありますが、お料理はしなければなりません。

何故かという、外食のメニューでは「バイバイ・メタボ」にするのは、中々手ごわいと思われれます。

翌朝は、鳥そぼろ丼。私のはミニミニ丼＋豆乳。

昼食は、朝の残りの鳥そぼろミニミニ丼＋ワカメと蛸の酢の物超大盛りです。

夕飯は、ミートボール、玉葱、人参、しめじをオニオンスープで煮込んだ鍋＋トマト。

お肉類を食べる時は、出来るだけ赤みのものを。そして出来るだけ煮込んで食べるようにすると、脂身をスープの中に逃がす事ができます。

そのためには、煮込んでいる間、しっかりとこまめに灰汁と浮いてきた油は取り去るようにします。豚肉などにしっかり付いている脂身は、軽く切り取ります。これだけでカロリーは1/3になります。

今日は出かけたついでに、軽く1時間歩き回ってみました。全て階段で上り下りしました。

足に負担の少ないのは、上りです。最近、膝に少し痛みを感じるころがありますので、

階段で下りる際には、ドンドンと降りずに静かに一段一段ゆっくり

慎重に下りるように心がけました。

ビルによっては、階段が見つからない場合もあります。

しっかりとチェックして、使っても良い階段があるのなら、階段の場所は把握しておこうとおもいます。大きな病院やホテルには使っても良い階段が、非常通路に指定されていて、案外、非常扉で隠されている場合があります。

日々の暮らしを、「こころ・大切に」そして「からだ・大切に」して「バイバイ・メタボ」していきたいと思います。

P i n t !

お腹をいっぱいにする事は大切です。全体量を減らす工夫も大切なわけではありませんが・・・。

食べる事以外に熱中することを作るのがもっても良いことです。

「バイバイ・メタボ」に入ってからは何だかお料理ばかりしている気がします。昨日も、牛蒡の皮を剥き、人参の皮を剥き・・・としている時 フトく最近皮ばかり剥いている！>と思いました。

油揚げの油抜きをしっかりと、蒟蒻を湯通しして、牛蒡と人参と大根を千切りに、ただひたすら千切りにします。

量が欲しい。

しっかりと食べたい。

「こころ大切に」です。

夫も、近くに住む両親も好きな「粕汁」を作ります。美味しくて身体にも良いので、沢山作ります。野菜をただひたすら切り、蒟蒻もファジーな感じで細かくします。

蒟蒻嫌いな夫もファジーな感じで細かくすると、案外口に残らず、夫の口を騙せています。

今回は特に蒟蒻を沢山入れたかったので、こころを込めて蒟蒻を切りま

す。

変なもので、一番不味いのは、機械で細かく切られた蒟蒻です。微塵蒟蒻にせよ、つき蒟蒻にせよ、何故か蒟蒻が蒟蒻である事を異様に主張します。

蒟蒻好きの私でさえ閉口することがあります。切り方に愛がないのだと思います。

「バイバイ・メタボ」は案外贅沢な作戦です。お料理に一番大切なのは、「愛」

「込めて♪込めて♪愛情♪愛情込めて♪」昔、こんなCMソングが昔ありました。

「込めて♪込めて♪愛情♪愛情込めてお料理♪」です。愛は味に、旨味を与えてくれます。愛と手間をかけての「バイバイ・メタボ」です。

我が家で一番大きい鍋に水を入れ、ダシ昆布と乾燥椎茸スライスと天然無添加ダシパック4袋を入れてを火にかけます。大量の野菜、蒟蒻も投入。中火。

油揚げは、刻んでから、たっぷりの熱湯で煮込んで、箸に上げ、しっかり箸で押して油を抜いてから鍋に入れます。

少しずつ出てくる灰汁をしっかりと丁寧に取り去ります。

次は鮭です。

「バイバイ・メタボ」中につきお肉は止めて・・・では無くて我が家ではいつも鮭を入れています。この鮭を買い求めるのはいつも、案外大変です。

数件のマーケットを回ってやっと見つけた、「鮭のアラ」これが無くては、どうする事もできません。「鮭のアラ」は別の鍋でお湯を少し煮立ててその中に入れます。

この時点で出てくる灰汁はしっかりと取りさります。

全体に熱が軽く通ったと思われる時点で、鍋を火から下ろし、少し

さめた所で綺麗に洗った手で、鍋の中の鮭をほぐして、骨を丁寧に取ります。結構、緻密な作業です。

カマの部分の大きな骨等を取り易いのですが、細かい骨も多くあります。

手先の感触と目を酷使して丁寧に、丁寧に小さい骨や、糸のような骨も除きます。

両親は高齢なので、骨には特に注意します。

鮭を解して骨を取るのですが、出来れば解し過ぎたくはありません。中々、難しい作業です。その難しさを楽しみながら骨取りも何とか終了し、解した鮭と鮭の煮汁をすべて、野菜等を煮込んでいる鍋に入れます。

ここで又、灰汁を丁寧に取ります。

灰汁が鮭の油で赤く色付いてきた時点で灰汁を取るのを止めます。

その後、酒粕を入れる。

漉しもしなければ何もせず、かなりの量の酒粕を少しペリペリ折って小さくして、そのまま鍋に投入します。後は煮込むのみ。木篋で、鍋底が焦げないように、鍋の番をします。

出来ました！！

夫は3杯食べました。蒟蒻たっぷりなのに、分からないようです。

普段から野菜を食べないメタボリックな夫にも、好評なのでホッとしました。

だからと言って毎日出すと、殴られるのです。

<嘘だよ> (^^;)>

私が旅行に行く際に、大鍋いっぱい粕汁を愛情込めて作っておいて行った時は、閉口したようです。「粕汁大鍋事件」はよく酒の肴にされています。

次の朝も、文句も言わず食べた夫。今夜もきつと大丈夫かしら？明日の朝は無理力ナ？

<いつまで、食わせる気だ？っていうかな？これでは「粕汁いつまで事件」に発展しそうです。（^^；>

でも、私は当然、粕汁が無くなるまで、これで過ごします。

P O I N T !

お料理ばかりですが、これも中々楽しい日々です。粕汁つて、ご飯が無くてもお腹が一杯になつて、炭水化物を減らすのにもいいかも（^^）v

以前勤めていた大学病院の後輩は、未だに定期的に地元の名産品を送ってくれます。

もうウン十年もたつのに、中々律儀だな〜！と感心しつつメールでお礼を言い、毎年数回ではあるがメール交換の運びとなります。

そんなメールの中で、彼女から今日は「ノーワイン・デー」なんです。というメールが送られてきました。「？」「ノー・ワインデー」って????と聞くと、お酒を止める日のネーミングとの事。確かに酒豪地域（？）に住む彼女の武勇伝を私は何度も聞いた事があります。仕事時代の行き着けのスナックで彼女がビールを1ケース飲んだとか。

これは既に、店の伝説となり未だに、語り継がれています。

確かに20代前半の女の子がビール1ケースとは、豪快な話です。

そんな彼女には、休肝日も必要なんだな。と甚く納得しました。

それから、私も休肝日を持つようにしています。

毎週月曜日を休肝日として、「ノー・アルコールデー」としました。

日記にはNO・OHと書く。案外真面目に続けています。

夫にも勧めましたが、彼いわく「飲まない日の前後に、思いっきり飲むようになるのでそれはしない」とのお言葉。

確かに！確かにそんな気もします。何事も自己責任で！と結婚の際、お互いに釘をさしてあるので、「マア、いいか！」で終わらせています。

そんな私達、結婚前のデートは全て飲み会。

飲まなかったのは、プロポーズの日の、プロポーズするまでの間のみ。

結婚してからは、既に書いたように日々、毎日毎日二人でボトルを1本空けていました。

上司の家に行き、家中のお酒というお酒、自家製の梅酒まで全て飲みつくして帰ってきた事もあります。会社の伝説となっています。

＜夫はこれで、会社を辞めました？？？何れにしてもその上司のいる会社は辞めました。（^^）v>

土曜の夜は、決まって餃子10人前と3リットルのビールを二人で飲んでいました。

そんな二人ですが、未だなんとか生きています。人間は丈夫に作られていると・・・フト思います。

私も、休肝日に関しては、あまり真剣には受け取ってはいません。できない時はしません。

別に、毎日毎日飲まなくてもよいのだから、遅くまで仕事等で飲まない日はそのまま「ノー・アルコールデー」に移行することもあります。

心にやさしく休肝日。

私が休肝日を作る、最大の目的は、自身がお酒に吞まれていない実証が欲しいからです。

お酒は飲むものであって、吞まれるものではないと断言したいとい

思います。

一週間7日の内6日間しっかり飲み続けていて、この言いようも陳腐ではありますが。

因みに、先日「ノー・ワインデー」の彼女との久しぶりの飲み会がありました。

「ノー・ワインデー」続いているの？って聞くと「えっ！そんなことお話ししましたっけ？」とつくの昔に、止めました。」ですって！もちろん、お酒を飲まない休肝日を止めました。ってことで、お酒を止めたなんて事では全くありません。

POINT！

お酒・・・どうなんでしょうね？少しの量ですと、「百薬の長」と申します。私の祖父は毎日、自室で寝る前に日本酒を1合ほど嗜んでおりました。一日も寝込むことなく、93歳のある朝ベッドから起きることなく大往生されました。

やっぱり、1合位ですよね！（^^；

お酒の中で、ウイスキーはEmpty calorie>カロリー空っぽ>っていいいますが、私は体感しています。（^^）v

最近の若い方もそうでない方も、食事をコンビニ・メニューで済ませざるを得ない場合がある結構あるように思います。コンビニも以前とは違って、かなり健康に気を使った商品も発売されてますし、味も中々美味しいものもあります。

「バイバイ・メタボ」の私も、色々用事がありコンビニ・メニューでの食事になってしまいうこともあります。外にいる時は、特にお腹が空くように感じます。ペコペコお腹に入れるもので「バイバイ・メタボ」に合致できるもの。ウーン！やっぱり難しいですね。

実際にコンビニ・メニューだけから選ぶのは。

色々頭を過ぎります。以前だと気楽に、おにぎり2個で終わりって

感じだったのですが。

おにぎりは止めたいと思います。握っている分、ご飯の密度が高くなっているの、見た目以上に炭水化物を摂ってしまいます。炭水化物ばかりで、栄養バランスも悪いですし。

お野菜たっぷりのサンドイッチもお手軽で美味しくて、好きなのですがパリパリ・レタスタっぷりと言われても、マヨネーズ系の調味料がたっぷり使っているのではやはりNGにしています。

やっぱり、ざる蕎麦系が色々な面でヘルシーとの結論をだしました。とろろ蕎麦。

これが主食、副食にはやっぱりおでんが良いように感じます。

「三角蒟蒻」「糸蒟蒻」「大根」を二つずつ。それから、飲み物はホット・烏龍茶。

食後のひとときに用に、無糖のホット・缶コーヒー。

長い間かかってやつとの思いで選びました。

何だか、かなりの量になるので、笑ってしまいましたが、「腹が減っては軍はできぬ！」と美味しくいただきます。車で一人のんびり食べるので、こんな食べにくいメニューを選べたのですが、公園で食べる時だと、少し恥ずかしいかもしれません。

そんな時は、幕の内風の和風のお弁当にして、エビ天の衣は遠慮しました。

サラダについている、ドレッシングもNGです。案外、コンビニ弁当でも大丈夫な気がしてきました。お料理に疲れたら、コンビニにヘルプを求めることにしようとも思います。

何でも、かんでも、一人で抱え込まない事は大切です。何にでも言えるようです。

頑張り過ぎないように、サボれる時はサボる。SWITCH OF F !【！】もかなり大切な事です。

POINT !

コンビニも最近では本当に使える感がありますね。場所によっては野菜もしっかり取れるメニューもありますし、握り寿司も案外美味しくていきます。

お寿司大好き人間なので、握り寿司があれば、迷わずに選んだのですが・残念ながら、見つからない時もあります。因みに、海苔巻きや押し寿司、いなり寿司はやはり、ご飯の密度が多いような気がするので、避けるようにしています。

「今年はあまり鍋を食べなかったな」アララ、アレ？確かに。娘も社会人になって、外食が多くなってしまい、夫はいつ帰るやら？早くても、遅くても「今から帰る」のケロケロ・メール<蛙メール↓帰るメール。バンザイ！！（^^）/>で済まされます。

鍋の用意をしつかり買い込んで、誰も帰ってこないことにもなりかねなくなっただので、確かに鍋料理が減っていました。

でも「バイバイ・メタボ」には欠かせない優秀、優良献立の鍋料理ですので、姿を消していたわけではありません。最近の鍋料理は、全てチヨコット鍋だったのです。小さい土鍋で、チヨコット湯豆腐、チヨコット鳥鍋、チヨコット鴨鍋、チヨコットしゃぶしゃぶ、チヨコット蟹すき等をチヨコチヨコ入れてたのですが、チヨコット鍋なので沢山の食材を一堂に会してとはいかず、夫には鍋として認識がされていなかったようです。

ある日、子供は外食、明日は夫が会食。

それでも、鍋の季節の限界間近だったので、鍋を強行することになりました。

<そないに、気合い入れんでも、ええのとちゃうん？とも思いなから・・・>

今夜は鴨鍋、明日は皆でしゃぶしゃぶに決め、鍋に入れる食材もしっかり買い込んできました。普段だと、一人の場合はその辺のもの

で終わりにしてしまうのですが、今は「バイバイ・メタボ」中ですので、白菜、春菊、白ねぎ、豆腐、エリンギ茸、えのき茸、緑豆春雨、糸蒟蒻、しゃぶしゃぶ肉、鴨肉、鳥ミンチ<鳥団子を作ってどちらの鍋にも入れようと思います>、そして鱈などしっかり買い込んできました。

茸類もお勧め食材です。薬味にはねぎ、大根、ゴマ、冥加等です。

POINT !

春雨、マ*ニー、蒟蒻と似たようなものが色々ありますが、それぞれの原材料は「緑豆春雨」は緑豆。その他の春雨はジャガイモやサツマイモの澱粉。糸蒟蒻は蒟蒻芋の粉。マ*ニーはジャガイモやトイモロコシの澱粉です。

それぞれ原材料が違うので、当然摂取カロリーは違ってきます。

「バイバイ・メタボ」には1・糸蒟蒻2・緑豆春雨3・春雨・マ*ニーの順です。

そしてポン酢。<我が家では「旭*酢」が皆のお気に入り。>

そうこうしている間に、体重は50kg切りました。でも体脂肪は未だ27、26をウロウロしています。早く25にして献血に行き、コレステロール値を確認。正常値ならば、「バイバイ・メタボ」の第一線から退きたいと思います。が、中々そう短気決戦と言っわけにはいかないようです。

ある日、その日は朝から母の通院の運転手です。80歳を越え、今なお元気潑刺で車の運転も携帯も最近ではブログさえこなす母。しかし、やはり高齢であるのには変わらないので、少し遠い病院等には私が送迎することに始めています。

母を病院に託し、「忙中の閑」を得ました。

未だ朝が早く、買い物も出来ないので、久々に喫茶店に入りました。

店内には客も疎らで、私は4人掛けの席に案内された。広々とした空間にほっとし、自身の手帳の整理や確認、携帯でネット・サーフィンを楽しもう等と思いながら、ふとメニューに目をやり、固まってしまいました。

コーヒー単品	¥430
モーニング・セット	¥450

悩みました。

軽く朝食を済ましてきた「バイバイ・メタボ」の私。

当然の事ながら、ホット・コーヒーをブラックで頂くシナリオになっていたのですが、色々悩んでしまいました。ココはやはりコーヒー単品に決めました。

改めて感じた、モーニング・セットの凄さです。確かに最近、朝食から外食をすることもないので、勉強不足でした。次回からは朝食を抜いて来ようと思います。その時に選ぶのはバター・トーストのバター抜き・ゆで卵・ホット・コーヒーにしようと思います。そこまでオーダーを決めて・・・断念したのでした。

先日、母の運転手で行った病院の帰りに、調剤薬局へ寄りました。そこで私は面白いものを見つけました。ある健康情報誌の裏面にその広告があったのです。

『アナタ*出番です。食品試験モニター募集。募集対象20歳から65歳。

血糖値、体脂肪が気になる方、コレステロール値、血圧などが高めの方、ご応募お持ちしています。ご応募いただいたあと、食品試験にご参加いただく場合は食品試験参加謝礼をお支払いします。』

との内容。

ネットで調べると、軽い問題を抱えている人に応募して欲しいよう

です。

過去に大病をしていても、投薬による継続的な治療をしていても、手術をしていても、重篤な病気があっても、妊娠、授乳中でも応募はできません。

かなりの難関のようにも思います。

しかし、正に、今の私にぴったりで。

こんながあるのなら、全部丸投げも面白かったのにと少し残念に思います。

早速、登録しました。先日健康診断の結果があるので登録も簡単に終わりました。

モニターになる場合には事前に検査があるとのこと、出来ればその検査で弾かれないのですが、甘いかしら。

只今、体重は50Kg前後をウロウロ。しかし未だ体脂肪が26を切る事はありません。

モニターの検査が先か、その前に体脂肪25になり献血で合格か、献血行つてダメで、モニターの事前検査で合格して、何か分からぬ食品を頂いて卒業になるのかしら。

何をやってもダメで病院行きになってしまふのか。はてさて、私の「バイバイ・メタボ」はどうなることやらです。

世の中には色々面白いものがあるので、驚きました。

もう一つ面白いものを発見！ある調剤薬局にミニミニの携帯心電計がありました。思わず欲しくなって値段を聞いたら¥35,000。案外面白いかもれません。私は薬剤師免許を取る時に、臨床検査技師の資格も取り大学病院で検査技師として勤めていた経験があります。心電図大好き人間なので欲しくて仕方ありません。欲しいな携帯心電計。

朝食は大体決まっているような、いないようなですが、基本は和定

食風です。

ご飯と味噌汁とおかず。乳酸飲料、果物が果物を直前に絞ったジュース、お茶。

それ位です。ご飯は軽く1膳。味噌汁は具沢山。乳酸飲料は甘さ控えめ。お茶は最近杜仲茶にしています。

味噌汁は朝一番に、お鍋に水、ダシパック、ダシ昆布、乾燥椎茸、乾燥湯葉、麩を入れて先ず火にかけます。ダシ昆布は小さく四角にカットしておきます。そうすれば見栄えは悪いのですがそのまま昆布を食べる事が出来ます。あえて家族の味噌汁には入れないで、私に入れておきます。

ダシパックは市販のものです。天然で塩分無添加のものです。

乾燥椎茸は小さくスライスされたもの。これなら直接水に入れても綺麗にもどります。

湯葉はクズ湯葉にしています。これもそのまま鍋に入れるだけです。麩はおつゆ麩を使います。出来るだけ小さめのものを選ぶと、直接鍋に入れても大丈夫です。

この時点で、毎回の味噌汁には、だしパック内のかつお・いわし・そして椎茸、湯葉、麩、味噌、昆布と7品目が摂れることになります。

後はその日家にある野菜を、鍋の上でスライサーで千切り状にして入れます。

大根、白菜、人参、キャベツ、サツマイモ、ジャガイモ等が定番です。

そのほかによく入れるものには、豚肉があります。これで味噌汁で簡単に10品目位の食材が摂れることになります。味噌汁ではやはり灰汁はしっかりと取り、浮いた油もしっかりと取り去ります。

その他には定番の、ご飯、お茶、乳酸飲料、果物を足して14品目。おかずは特にたいしたことしないで、漬物や焼き海苔、梅干、くぎ煮などの佃煮の魚、鱈子や明太子等をつけます。鮭や卵やウイナ―等を焼いて、野菜を添える場合もあります。こんな簡単な朝食で

も、20品目近い食材を摂ることができます。色々食材は多く使って、簡単にでき、残った味噌汁で昼食も何とかなるので心強い一品です。

やはり、健康の基本は色々なものを少しずつ頂くことだと思います。私は、ずっとこんな生活をしていての、「高コレステロール血症」の宣告を受けてしまいました。チョコッとコレステロール値が高いからって、即「高コレステロール血症」とまで言われるんだと思います。なんか愛が無いような、そんな気がする今日この頃です。

POINT !

味噌汁に限らず何にでも使える乾物類は、常備しているととても便利で重宝しています。干し椎茸は、天日干しの品は中々手にはいないので、最近の品は、工場の機械で乾燥されるので、太陽の恵みを受けていません。>袋からだして太陽に当てるようにしています。ダシ昆布も小さいと食べても案外、美味しくいただけます。

寒天をご飯と一緒に炊くと、食物繊維が摂れて良いと、管理栄養士の友人に教わりました。普通の食事で食物繊維が簡単に摂れるのが魅力です。

エクササイズも大切だとは思っていますが、後半の人生では、全く縁なく歩んできました。

エクササイズとは「」体操。特に、健康維持や美容のために行う運動。by 広辞苑

「運動」にしようかと思ったのだが何だか大袈裟なので、広辞苑を調べました。英語の「exercise」には特にそのようなフアジーな意味はありませんでした。

そんなこんなで、日本語カタカナ「エクササイズ」にしました。

前置きが長すぎて、書くのが恥ずかしくなってきました。

私が考えた（・・・つもりだけ・・・）簡単体操に最近嵌っていて、案外色々良い感じなのです。膝を床につけてのスクワットです。膝を床につけて上半身をまっすぐに維持したまま、膝を更に折って、お尻が床に着く位まで下げ、次に膝を伸ばす。

手は膝を折った時には指をグーに握って胸の前で交叉させ、膝を伸ばす時には、指を伸ばしてパーの形で腕をしっかり伸ばす。

膝を伸ばして、腕を伸ばす際に肛門をしっかりと閉めて、腕と共に上に引き上げている感覚を持つようにします。

我が家の床は、高齢犬の為にコルクが貼ってあるので、丁度いい柔らかさです。

何によいのかというと、実は「腹圧性尿失禁」と「50肩」に良いのです。

本当に良いのです。太腿にも良い感じで、膝への負担も少ないように思います。

「腹圧性尿失禁」の体操は色々あるのですが、案外行いにくいものが多い中、

これなら仰臥位にならなくていいので、気軽にできるのです。ダイエットにも良いように感じています。

最近では、病院の待合などでも平気でサプリメントが売られています。

「未病」の考えに後押しされた感もありますね。

「未病」とは健康と病気の間の時期に与えられた名です。中国漢方には「上工くじょうこうくは己病くいびょうくを治さず、未病くみびょうくを治す」とあります。く「上工」は名医、「己病」は既に罹っている病気のことです。く

サプリにも同じようなニュアンスがあるように思います。

私は「医食同源」派です。全て、自然の食べ物から摂取したいと思っています。しかし、日常茶飯事に起こる便秘や貧血、不眠、スト

レス。

今、流行のメタボリック、そして軽い境界線の糖尿等になった場合には、医者も即、治療とは言わず、様子をみましようとの判断をされるのです。食事の指導などを受けて様子を見る訳ですが、案外これが曖昧模糊としていた場合があります。気合を入れて、入院しての食事療法指導もあるにはありますが、かなり値が悪くないと該当しないことになります。

妙に軽い病氣、要するに「未病」状態。

そんな事には、高齢になれば成る程よく実感することになります。ハテサテ、どうしたものなのでしょう。

そこで私はサプリも少し選択しました。

病氣として病院に行く前に、少しの間、あくまで様子を見る少しの間です。

今回の「高コレステロール血症」の前に、軽い貧血になった事がありました。

少しふらつく程度なので、少し様子を見ようと思い、その間、食事に気をつけ、そしてサプリを飲んでみることにしました。

そして、今流行の大型ドラッグストアに行きました。

そこでハテサテ、値段がバラバラであることを目の当たりにしました。

それなりにサプリメントの種類は決めたものの、最終決めたサプリのどれを、どのメーカーの物を選ぶのかで悩みました。悩む筈です。値段がバラバラ、その上に値引きが又、バラバラなのです。訳が分かりません。結局、よく名前を知っている会社の物を選びました。安くて心配、値引き率が高すぎて心配。

そんな中、大学時代の友人からサプリを勧められました。世に言う「MLM」＜マルチレベルマーケティング＞に分類されるものだと思います。サプリの話なのか、仕事の話なのか、いつもよくわかりません。妙ではありました。研修会なるものに誘われました。行っ

たりもしました。更に、妙でした。講演会にも行きました更に、妙でした。妙すぎて笑って会場を後にしました。友人にその事を伝えました。もう少しまともな話を聞きたいといいました。医師の話される、研修会へ行きました、あまり妙ではなく、普通でした。

友人は長年の親友です。マツいいか。と試してみることにしました。面白いもので実際に使ってみると、案外よかったです。そんなこんなで、私はそのメーカーのサプリに決めました。しかし、いまだに時々誘われる研修会はやはり妙です。サプリメントを摂る場合、自己責任の自覚が必要だとおもいます。サプリを売っている人、研究している人。作っている人は関係はなく、実際に自身で少しずつ、様子を見るしかないように思います。

基本、サプリに記載されている量を超えて摂ることは止めています。売らんが為か、研修会等では、妙な大量摂取を勧められる場合があります。薬事法に引つかかるからとか言いながら、記載されている数倍の量を摂取すると、重症の人には良い・・・等と諭す輩もいます。確かに良いのかも知れないが、やはり自己責任です。鵜呑みにして摂取することは止めなければいけません。

「上工は己病を治さず、未病を治す」自身が自身の上工にならないければ、なりません。

サプリメントを選ぶ事は本当に難しいと思います。人の言う事を鵜呑みにしてはいけないのであれば、一人一人が何もかも勉強して、選ばなければならぬのでしょうか？ 何れにせよ自身の体調と相談することが大切で、そして基本はやはり「医食同源」だと私は思っています。要するに「魔法の粉」は無いと思います。医食同源は以前から好きな言葉です。元々は中国の「薬食同源思想」から得た言葉だそうです。あるテレビの有名料理番組の特集の際、臨床医の方が「薬食同源思想」を紹介する際に「薬食」だと、「くすり」と言うより「化学薬品」のようなイメージを持ってしまうので、「薬」

を「医」にかえて「医食同源」を造語されたと聞いています。最近では、日本から中国へ「医食同源」として伝わっているとの事。又、中国には、心臓には心臓を、肝臓には肝臓をという考えもあると聞きます。そんな中、日本で「医食同源」は「病気をなおすのも食事をするのも、生命を養い健康を保つためその本質は同じだということ」〜広辞苑〜という意味になっています。

何度も言いますが、私は「医食同源」を食事の基としています。

最近は健康ブーム、メタボリック対策ブームです。色々な食材が手を変え、品を変え脚光を浴びていきます。それら全てを足し算していくと、かなりの量を摂取しなくてはならなくなってしまう。

それらの食材に関して私はこう思います。

色々聞いても真実は不明です。＜懐疑的な私です（^^；。＞

色々勉強しても真実は不明です。＜更に懐疑的な私がいます（^^；

>

実践あるのみと考えます。＜真実一路か（^^？＞

個人差も中々大きく、許容範囲を超える場合もあります。＜アレル

ギー等が顕著な例です（・・・）＞

今更、何をどれだけ勉強しろと等とは言われたくはありません。＜

頭がはたらきません（^^）＞

お昼のワイドショーで「TCAサイクル」について、紹介していました。

ミトコンドリアのマトリックスで行われる9段階からなる環状の代謝経路である。この過程中に3個の＜三カルボン酸＞を生じるので＜Tricarboxylic acid cycle＞と呼ばれる、「クエン酸回路」のことです。専門家であれば基本的なことではあるが、一般の主婦を対象にこのような説明ははたして必要なのでしょうか？

何には何が入っていて、何々によい効果があり、あれとこれを食べ

合わすと更に良い結果が得られる云々。嘘は無いのかも知れないが、本当にそうはならない事もあります。

身体の神秘を考えたいとおもいます。私は色々なものを、少しずつ偏らないように。

それだけです。買い物に行つて、鶏肉、豚肉、牛肉と肉も色々買う。野菜も色々、魚も色々。なんでも少しずつ色々買うことを心がけています。案外、簡単です。そして、目の前の食材で料理を決めます。要するに、しっかりと地に足をつけて、「バイバイ・メタボ」を進めていきます。

「バイバイ・メタボ」を開始して約1ヶ月。体脂肪は安定して25% 体重も50Kgを切っています。そろそろ、献血にでも行つて血液検査を受けてきたいと思っています。ハテサテ、どうなることが。

そんな私に、ある日突然、薬剤師としての仕事の依頼が入りました。病院勤務です。友人に泣きつかれた形なので、何はともあれ馳せ参じることになりました。

くだつて、この年になるまで薬剤師で働いた経験のない、私で良いつて言うんだもの（^^；何だか大変な事になっている薬局が世の中にはあるようです（・・・？）>

そんな訳で、就職先に提出する「健康診断」が必要になり、強制的に健診に行く事になりました。その結果は体重・・・49Kgでした。理想的です。コレステロール値もしっかり正常範囲に入っていました。と言いたい所だったのですが、そうは問屋が卸しませんでした。何故なのだろう？コレステロール値は前回の健診の時からたった1減っただけでした。しかし、もともと高かったHDLコレステロールが更に14上がっていたので、問題は無いとは思いますが、医者には要観察とか記入されてしまいました。色々納得は

いきません。しかし、コレステロールの値はやはり正常範囲には納めたいと思います。

後、考えられることは、やはりお酒ですね。お酒は全く減らさずにきていますから。かなり飲んでいます。今でも、週に1日は休肝日を作っではいるものの、その他の日は殆ど平均で4合以上飲んでいきます。主にウイスキー。ワインもビールも日本酒も何でもOK！この量で、自分的にはかなり自制しているのですからかなり問題です。

やはりお酒をもう少し減らさないといけないのかもしれませんが、後、考えられる事は運動不足です。

色々考えている間に、以前に申し込んだ「あなた＊出番です」から召集要請がありました。

私としては、体重は50Kgを切り、体脂肪も4ポイント下がって現在は23を維持しています。当然コレステロール値も下がっているものと、高をくくっていたのですがこのありさま。コレステロール値が下がっていても「わたし＊出番」は無いと思っていたのですが。しっかり、「わたし＊出番」になりました。

「あなた＊出番です」での検査の際には、謝礼が出ます。先日行った健診では多額の出費を強いられたので、＋αプラスマイナスの凄いい違いです。しかし、「あなた＊出番」に合格(?)すると、治療協力になるので、更に謝礼が出るとの事ですので。これ又、色々興味深いものがあります。

治療によって、コレステロール値を下げてくれるのなら、更に有難い限りです。色々な事が、色々に関わりあっていて不思議な気がします。

市の健診で高コレステロール血症と言われて、「バイバイ・メタボ」での日々を過ごしていますが、未だ達成されてはいません。そんな中、治療協力の依頼がありました。

嬉しくはありませんが、「私の＊出番」となりました。近郊の町に集合が掛かりました。

休日に半信半疑で、会場に赴きました。案外普通に、健全な形で体重や問診の後に血液検査があり帰りに報酬（？）を頂ました。交通費込みでの午前中のアルバイト代といったところでしょうか。その後結果が郵送されてきました。

あら！あら！あらら！！　何と、全ての値が正常値になっていました。

当然の事ながら、治験の以来はありません。なんだかあっけない幕切れとなりました。約三ヶ月間。あっという間のような、そうでないような？やっぱり、何だかあっけない幕切れとなりました。

「バイバイ・メタボ」に嵌まっていたのかもしれませんが。少し、のんびり好きに暮らします。

そして、又異常値が出て、「高脂血症」「糖尿病予備軍」「高血圧」等々色々な病名を即座に付けられるでしょう。その時は又、「バイバイ・メタボ」に嵌まってお料理三昧に入ります。

色々試してみte思うこと・・・人間あんまり食べなくてもよいように感じます。よく言われる飽食の時代です。基本の少しの量で満足できる食欲を育てる事が大切です。もっとも基本的なエコです。食べる量が少ないと、当然の事ながらゴミが減り、光熱費その他諸経費が抑えられます。

しかし、基本の少量の食事で体調を維持するには、栄養等かなりの勉強が必要に思われます。

無駄も、ゆとりとして受け入れるべきなのでしょうか。

何れにせよ、少しは医食同源に興味を持って、自分のライフスタイルを考える事は必要だとおもいました。

中性脂肪の高い方は、案外やりがいがあるかも？です。コレステロールを低下させるのには時間が掛かりますが、中性脂肪に関しては、即効性があるようです。

値の良くなる方向性を見るのは、楽しいものです。やる気になれます。

少しずつほんの少しでも、値が下がっていくのと、上がっていくのとでは大違いです。

値の方向性はとっても大切です。

メタボな皆さん！これから、一緒に頑張りましょう（^^）／

こんな中、我が夫、病院に呼ばれてはこそそと通っております。中性脂肪値が高く、血糖値も高く、尿酸値も・・・色々少し高いだけだ！とは言うものの、データーを見せません。

何とか、日々の食事で異常値を少しでも下げるように、夫の「バイバイ・メタボ」にSWITCH ON【！】

<がんばりましょう！の〜んびり！ね！（^^）♪>

（後書き）

健診の結果は真摯に受け止めて頂きたいと、痛感しています。方向性はとても大切です。ご自身を大切にしていただきたいと思います。

PDF小説ネット発足にあたって

PDF小説ネット（現、タテ書き小説ネット）は2007年、ルビ対応の縦書き小説をインターネット上で配布するという目的の基、小説家になろうの子サイトとして誕生しました。ケータイ小説が流行し、最近では横書きの書籍も誕生しており、既存書籍の電子出版など一部を除きインターネット関連に横書きという考えが定着しようとしています。そんな中、誰もが簡単にPDF形式の小説を作成、公開できるようにしたのがこのPDF小説ネットです。インターネット発の縦書き小説を思う存分、堪能^{たんのう}してください。

この小説の詳細については以下のURLをご覧ください。
<http://ncode.syosetu.com/n7998c/>

バイバイ・メタボ

2010年10月16日18時51分発行