

こんぺいとう通信



教室のみなさん、こんにちは (ノ^ノ)
 本年もどうぞよろしくお願いいいたします。

みなさんのお正月はいかがでしたか？僕は例年のように年末から埼玉の実家へ行き、上げ膳据え膳の快適な日々を過ごしました (ノ;

夜になると、当たり前のようにビールが食卓に現れ、それをお刺身と一緒に頂くという天国のような数日間でしたよ。やっぱり酒飲みの親子は実に気が合いますな (ノ♪

さてそうすると、普段ならば正月明けに待っているのは恐怖の“正月太り”なのですが、今年はそんなことはありませんでした。

--*-*-*-*-*-*-*-*-*-*-*-*-*-*
 ご存知の方もいらっしゃると思いますが私、昨年11月から1日の食事を1食にしています。そうしなければならぬ特別な理由があったわけではないのですが、きっかけはある日の食べ過ぎ。いつもの如く、欲に駆られてお昼のお弁当の時に、山のようなご飯を食べてしまいました。そうしたらその夜、だいぶ苦しい思いをしてしまったので、「これはよくないな、明日は少し食べないで過ごしてみよう」と思い立ちました。元々、朝ご飯は食べないことが多かったのですが、お昼も食べないでみたら、体が軽く感じられました。「これはいいかも」と思い、それから2か月半ほど続けています。

もちろん、何も口にしないわけではなく、朝からトマトジュースを飲み、ちょっと空腹感を感じた時には、キャラメルなどを数個、食べたりしています。夕食はしっかり食べていますよ。お酒も飲むし。本当はお昼に食べて、夜は控えたほうがいいのかもかもしれませんが、家族と一緒に食事はしたいし、夜食べないのは寂しいので…。

考えてみると、若いときのように体を動かしている

わけでもないのに、若いときと同じような量を食べる必要はないんじゃないかなと思いつきで始めたことですが、結果的に良かったなと思っています。

何か悲壮な覚悟や決心でやっていることでもないの、どうしてもお腹が空いた時には無理せず食べるし、たまに生徒さんからお昼を誘われたり、差し入れを頂いたときには、喜んで頂いていますよ。無理はしないで、楽しみながらというのが、長く続けるコツかもしれません。あ、パソコンに通じますね (ノ)

--*-*-*-*-*-*-*-*-*-*-*-*-*-*

私の場合、食べる回数を減らしただけでなく、日常的に運動も取り入れています。毎朝のラジオ体操は以前からですが、教室への行き帰りには横断歩道を渡るのをやめて、地下鉄の階段を利用することにしました。それから家では、腕立て伏せと腹筋。これはひとりでは続かないので、空手を習っている子供がトレーニングする時に「お父さん、やるよ」と声をかけてもらっています。

それから、これはトマトジュースの効果なのかな？ここ数年、加齢のせいだと思うのですが、夜中にトイレに行きたくなることが多くなって困っていました。それがこの寒い時期、朝まで熟睡できています。このことには最近気がつきました。

唯一困ったことといえば、ズボンのウエストがゆるゆるになってしまったことですかね (ノ)

--*-*-*-*-*-*-*-*-*-*-*-*-*-*

センサーの食生活の話に、どれだけの需要があるのかわかりませんがw、気が付いたら紙面がもう残ってないではありませんか。ビックリ。予定では Windows10 について書くつもりだったんですが (ノ; ちなみにここで書いたことはすべて、私の個人的な経験に過ぎませんので、みなさんは真似しないでくださいね。くれぐれも無理はよくないですよ、体にも心にも、ね？

