

随想

瘦身放談

刺激生

40才を過ぎれば気分は若いようでも、容姿がこれを許さぬ。正に初老だ。若い娘さんに「オヂサン」と言われて嘆きなさんな。ロマンスグレーもたまにはもてるが、道行く大方の別嬪さんは高嶺の花、そんな慾より自分の健康特に成人病の方に気を使ってはどうか。アンコ型の肥満タイプは、社長さんだの重役型だのヤレ金持だのと脂粉の乙女の甘いササヤキに鼻の下を長くし深秋の夜更けの赤街灯を求めて今宵も梯子と歩く世の中年の紳士族、心せよ成人病は容赦なく忍びよっているぞ、向寒の間、脳卒中、溢血、心臓病に格別の御用心を、夢床の甘い瞬間に満足して昇天した殿方もかなりあると聞く、太った方に警告したい、体験による私の痩せる極意を口下参考にした。

日本人の標準体重(身長-105=基準kg)より4.5kg過重な人の死亡率は平均死亡率の8%高、9kgでは18%高、13.6kgでは28%で比例的に高くなるようだ。

太ることも痩せることも難しいことではないが忍耐が要る。その調節の主たるものは何といても食事と運動であろう。太ることを要求する力士のチャンコ鍋は肉や魚、卵など動物性食品と聞くが、体のコントロールを減量に求めるボクサーは縄跳びを励行するといわれる。低カロリー食は確実に痩せるが栄養失調的痩せ方はいただけない。

体験を語る私も例外ではなく83kgの姿体をもて余す巨人の1人であった。3ヵ月後の決算は75kgに減量した。口下瘦身法を紹介して肥満施諸賢にお奨めしたい。

1 歩く運動を励行すること

中年ともなれば活動力が鈍り運動量が減る社会的にも酒を飲む機会に恵まれ、酒プラス料理のカロリーで、文句なく太る。急激な運動は心臓が弱る(脂肪心)緩慢な逍遥運動が最も効果があり、歩くことは全身運動でもある。手足はもとより背腹の筋簇が悉く動いてくれ、肝臓などの体内臓器の血行がよく

なる。又贅脂がとれそれ上に健康が増してくる。

「酒太りの世のマイカーさん車を乗りすてて、たまには歩いて見給え」最近のある新聞で見たが歩く友の会ができたところがある。結構通勤を利用した私の徒歩は、自宅から液まで約3kmを毎日歩き続けた。3ヵ月の総決算は前述のとおり8kg痩せ「スマート」になった(それでお前はスマートと言えるか?ダト)

2 栄養のバランスを崩さない減食法

体重を減らすことは体内の脂肪と水分を減らすことにある。世界中を湧かせた、女優マリリンモンローは美しい姿体の持主であったという。彼女は動物性脂肪を避け果菜類を多くとったといわれている。即ち痩せることの秘訣は栄養素の内蛋白質、ミネラル等を減らさないで脂肪貯蔵の源泉である澱粉質(米、麦、菓子)食品を控え目にするのが根本である。

私の体験した期間内で最初の1ヵ月は朝食を廃し(後2ヵ月は食パン一切程度)麺はうどん2玉、夕食はカロリーが少ないが蛋白質やミネラルが含まれた豆腐、野菜、果物、牛乳、卵等で空腹を充し米飯は茶碗に1杯で捕食程度にした。しかも食べる量は腹7分目にした。

それほどまでにしてと憐れと思う人は思うが良い、明日の健康と長寿が約束せられ秋の碧空いよいよ高く今朝も駄頭へ足どりが軽い。(完)