

健康朝食を試してみませんか？

村井 俊治

現代の日本人の多くは肥満で悩み、かつ肥満が引き金になって死んでいます。各種のダイエットの方法が提案され、やせるための食事法や食材が提案されています。

しかし、一時的にやせても直ぐリバウンドして元の肥満体になってしまうといえます。確実にやせる方法を知っています。自分でも試しましたし、何人かにも試してもらいました。それは、半日断食です。つまり朝食を抜くことです。詳しくは、甲田光雄著、「奇跡が起こる半日断食」(マキノ出版：1400円)を読んでください。私は8ヶ月試して70kgから63kgに減量しました。家内も同じようにやせましたが、心臓動悸が出たのでやめました。体調はとてよくなり、元気になりました。朝食をしっかりと食べないとダメというのは子供に言う言葉で大人それも中高年には当てはまりません。

朝食はやっぱりしたいという次善の方法を探りたい人のために、私たち夫婦が毎日食べている朝食メニューを紹介しましょう。私のオリジナルメニューですので、どの本にも載っていません。体重は減りも増えもしませんが、体調は抜群です。レシピは下記の通りです。

1. 食材の準備：無農薬玄米、ジャコ（煮干でもOK）、味噌
2. 玄米をミキサーにて粉粒状に細かく砕く。多少のツブツブはOK。
3. 次にジャコ(煮干)を弱火でよく炒り、ミキサーにて粉粒状にする。カルシウムバッチリ。面倒ならスーパーにて、煮干の粉を購入してもよい。
4. 一人について、玄米の粉大匙大盛り1杯、ジャコの粉小さじ半杯を、小なべに入った水（一人についておわんかどんぶり1杯分）に入れ、火にかける。
5. 味噌一人について大匙半分弱程度をいれ、ゆっくりかき混ぜ、10秒間沸騰したら完了。5分で料理はできあがる。玄米粥のような「ポリッジ」が出来上がる。
6. 納豆の好きな人は、納豆を入れてかき混ぜて食べると美味。滋養は満点。

玄米の粉に適当にそば粉を加えると、ドロットしたポリッジができます。ただし、ダメにならぬように常にかき混ぜる必要があります。

この朝食は、私の朝一番の仕事です。男でもこのくらいは簡単にできます。奥さんはきっと喜ぶはずです。第一美味しいです。日本人は、玄米に小魚で生きて行けると言われていますから、ぴったりですね。昼食と夕食に野菜をたっぷり食べれば、元気一杯になるでしょう。協会職員の健康は朝食から始まります。