

間食は止めませんか？

村井 俊治

我が家では間食は一切しません。おやつはないです。水やお茶を飲む程度です。固形物は食事以外食べません。肥満にならない生活と言えます。痩せたくてダイエットをしている女性が意外に間食をしているのを目撃します。特に夕食後の間食はいけません。寝る前に近い時刻に遅い夕食を食べるのもいけません。

我々夫婦は理想的な食生活をしているのですが、旅行に出ると狂います。特に外国は欧米やインド、中近東など夜型の国ではおかしくなります。レストランでは、夜の 8 時を過ぎないと、食事をサービスしてくれません。我が家では夕方 6 時に夕食を取っています。2 時間の時差は辛いです。欧米では、まず食前酒を飲みながらおしゃべりをします。夕食は夜の 10 時過ぎに始まり、終わるのは真夜中になることが多々あります。こんなパーティが 15 夜続いたのが最悪記録です。

我々夫婦の胃腸は、間食なしで規則正しい時間の食事に慣れてしまいました。仲間が集まる宴会で、午後から夜遅くまで飲み食いすることに就いていけなくなりました。宴会の席で何も飲み食いしないでは失礼と思い、つい手を出します。お酒を注がれると少しは飲んでしまいます。仲間と話をすることは楽しいのですが、飲み食いは地獄です。次の日から数日胃腸の調子が狂います。

私は、65 才をすぎてから二次会を断っています。翌日辛いのです。仲間と楽しい時間を過ごしたいのですが、強い意志で我慢します。食事中は純米酒を飲みますが、二次会のカラオケなどで、水割りのウイスキーを飲んだりすると最悪の体調になります。どうしてもツマミなど間食をしてしまいます。味気ないようですが、体が持たないのです。ですからカラオケには行かなくなりました。大体安くて悪いお酒しかおいていないです。

原始時代の人間は、常に空腹で、朝食はなく、エサを漁ってやっと昼間か夜に食事がありました。暗くなると寝ます。そして朝に排便をするバイオリズムが出来上がっていました。飢餓状態になると、体の細胞が活性化するそうです。つまり、体のすべての細胞が栄養が飛び込んでくるのを待つわけです。場合によっては自分の余計な細胞を自ら食べてしまいます。太らないわけです。ところが現代のように過食になると、栄養過多になり、細胞は食欲に働かなくなります。そして余計な細胞が増殖し、ガンができます。半日断食(朝食を抜く)を 8 ヶ月しました。減量しましたが、とても元気になりました。



間食をしないでお腹を空かしておくことは良い事だと学びました。ひっきりなしに肥料を上げたからと言って野菜が正常に育つわけでないです。人間の体も同じでしょう。皆さん、間食は止めませんか？