

「食養生」

喫茶店でモーニング・タイムをご一緒している常連たちは
大抵は病気か食べ物の話ばかりで、
喫茶店のママは得意分野で経験を披露して盛り上がっている。

まあ、朝から元気なのは結構なのだが、
「なかなか痩せない」
と嘆くのは本末転倒と思う。

確かに、件の男性は私より一つ年下だが、
身長も低い上に最近でっぷりと肥えているのが余計に目立つようになった。

何を思ったか「丸坊主」にしているが、
それだけでは「意思」が固まらないと思うけどなと思いながら
会話をジッと聞いている。

確かに、「生活習慣」を改めないと「薬」では「健康」になれない。

- ・ 規律正しい生活習慣
- ・ 適度な運動
- ・ 適切な食養生

この3本柱が骨子。

そういう私は、腎臓を患っており、
食事指導を受けて食事に注意をしており
さらにかかりつけ医のアドバイスで水を飲むようにして
自宅と事務所の2往復を中心にして徒歩の運動をしている。

「規律正しい生活習慣」だが、
朝5時頃に起きて、パン1枚を食べ朝の薬を服用し
7時半頃に喫茶店でモーニングを頂きながら談笑して
8時半頃に出社して11時まで事務所にいて
11時から昼食の準備を兼ねて帰宅して買い出しなどを済ませ
2時頃に事務所に戻っている。

そして、4時半頃に帰宅して夕飯の準備し、
阪神タイガースの放送を見ながら過ごして
11時過ぎに就寝というパターンを原則にしている。

運動は徒歩で約2キロ半、買い出しは自転車で1.3キロを毎日。

そして、何よりも夕方5時半頃に夕飯を食べてから
翌朝5時まで何も食べないハーフ断食をしている。

お蔭でオーファジー効果があるのか体重を維持できている。

そして、かかりつけ医が「水」を飲むことを指導してくれて
習慣化して尿蛋白が+3から+1まで下がった。

腎臓内科にかかる前はタンパク尿が出ていなかったの
もう少しで元に戻れると期待感をもっている。

食事制限はタンパクでは1日肉100gと抑えることと
カリウムを減らすように生野菜を工夫するようにしている。

また、ニトリのレンジグリル器を買って、
「焼き魚」(シャケ、サバ、めざしなど)が多くなり
肉類が減ってきている。

昼食はうどん・焼きそば・お好み焼きをローテーションして
うどんは夏場ソーメンが多くなっている。

朝は5時半頃にパン1枚は5枚切りでトーストして
バター・ジャム・ピーナッツバターそしてハチミツを
ローテーションして味変をしている。

このようにほぼ決まったパターンで生活しており
「食養生」としてもタンパクやカリウムの摂りすぎに注意して
食べ過ぎないように心掛けている。

少し自慢になるが、晩5時半頃から朝5時半頃まで約12時間

間食をしない（家に何も置かない）ことを続けており
約１２時間の絶食で血糖値も下がっており、
朝、２回食べているのが丁度よい加減になっていると思っている。

そして、毎朝晩、体重と血圧を計測しており、
その記録をかかりつけ医に提示している。

お蔭で今のところ腎臓は要注意だが、
一般的な健康上の注意事項はなく普通に生活しており、
土曜日に買い出しを兼ねて息子と外食に行っているが
この猛暑の中でも自転車で片道約３０分を行けているので
同年齢の中では行動的だと思っている。

つまり、シンプルに
「食養生」と「適度な運動」を持続できるように
健康管理をして行きたい。