

「デトックス」

私はノンオイルフライヤーを買った時に
「デトックス」
という言葉を知った。

意味は調べると
「体内に溜まった毒素や老廃物を排出して、
心身ともに健康な状態に導くこと」
という説があった。

ノンオイルフライヤーの場合、
油を使わずに温風で熱するので、
食材に含まれている脂肪分まで落として、
カロリーオフにすることに使用しており
「排出」よりも「摂取」にウエートがあった。

総菜で天ぷらやトンカツ、コロッケなどを買う時があるが
これらを温め直す時に油分が落ちるので使っている。

油分も必要だが、摂りすぎると健康に良くないので
摂取しないようにデトックスしている。

一方、高齢者になると違った意味でのデトックスが重要になる。

私の場合、去年、事業承継するまで会社を引っ張ってきたが、
相談役になって「仕事」が中心ではなくなって、
地域の方々との交流が多くなった。

誰でも「定年」を迎えて、「過去」を捨てる時が来るものだが、
私の場合、76年の「過去」があり、
それが「青春」として活躍した「証」であるが
それらを徐々に捨てることになった。

確かに、地域の方々にとって、
私の「青春」など関係ない事なので話題にもしないように

心掛け、もっぱら「野球」の話をしている。

しかし、地域の社交場である喫茶店は
実は女性客が多くて話題は「食べる」と「病気」が多く
私は「食べる」話についていけないし
「病気」も同情するが余り触れたくない分野
なので、なかなか「仲間入り」が難しい。

ホンマ、デトックスは
「体内に溜まった毒素や老廃物を排出して、
心身ともに健康な状態に導くこと」
だが、私の過去を「毒素や老廃物」と思い
体内から捨て去ることが急務の課題である。

「心身ともに健康な状態」とは、
これからの人生では地域の方々との交流が大切なので
異質な方々と同化していくことになる。

まあ、このエッセーはネット空間で披露しているので
同じ波長を持った方々がレスポンスしてくれており
バーチャルだが居場所を実感している。

なんだか「2重人格」めいているが、
やっぱり、「過去」を活かせることは有難いことであり
私の活力源になっている。

エッセーの記事も「身近なネタ」を多く書くようにして
できるだけ「素」になれるように心掛けています。

しかし、まだまだ「心身」とともに「デトックス」する必要があり
身体の方はBMI値23.6なので肥満ではないが、
まだまだ脂肪分を落として理想と言われる22に近づけたい
と思うので

「健康」＝「運動」×「食事」×「社会」
の公式のように
「運動」と「食事」の改善に努めたい。

「運動」は筋力の衰えを防止する為にも習慣化がポイントだが
お蔭様で自宅と事務所の2往復を徒歩で片道10分を歩き、
時には少し遠回りして片道20分を歩くようにしている。

また、自動車を廃車して自転車が移動手段として、
毎日、買い出しに1.3 km、休日は外食を兼ねて8 km
を汗をかきながら乗っている。

「食事」は腎臓の食事制限もあるので自炊を中心にしており
特に晩5時半頃に夕食を頂いて、翌朝5時半頃にパン1枚食べる
という生活スタイルで12時間断食にもなっている。

まだまだ、人生のデトックスを行なわねばならないが、
例えば、終活を兼ねて古着も廃品回収に出すようにしている。

ホンマ、いろんなデトックスが残っていると実感。