

「味覚の秋」

猛暑日・酷暑日と言っていた夏の日も過ぎて
秋分の日が来て、いつの間にか「秋」の様相になってきた。

そう言えば、スーパーで「サンマ」の開きを売っていたので
思わず買った。

以前なら「魚焼き器」でもうもうと煙を出して焼いたが
ニトリのレンジグリル器を買ったので
片面5分、裏返して2分が基本で焼くと大概のものはうまく行き
「サンマ」も煙なしでふっくらと焼けて
大根おろしと醤油で美味しく頂けた。

「味覚の秋」というけれど
「松茸」は永谷園の「お吸い物」で代用して
ついでに風味を追加した。

夏の疲れがとれてきたのか少し「食欲」が出て来て
ホンマに美味しく頂けた。

しかし、「食欲の秋」は腎性貧血で治療中なので
食事制限が多いので思う存分楽しむ訳にはいかないのだ。

例えば、肉類は1日100gと制限されているので
1回に食べる量は惨めな位少量になっており
味付けも塩分控えめで味気ない
という具合。

腎臓に負担をかけないという意味では
大好きだったコーヒーも1日1杯に制限されており
お茶よりも水を飲むように
と指導を受けている。

伊藤園の「おい お茶」を買ったので
そのペットボトルに水道水を入れて

少しずつ飲むようにしている。

慣れて来ると少量の水を含むと
唾液で甘く感じるようになった。

1日2リットルと言われているが
これはなかなか難しく、およそ1リットル飲めが上出来
という感じである。

そして、一番難しいのが体重コントロールで
「味覚の秋」「食欲の秋」に反対の「減量」にチャレンジして
晩御飯の量を少なくして12時間断食を心掛けており
1年で2kgほど減量と言われているが、
食事の量を減らして、なんとか達成している。

身長は172cm体重70kgなのでBMIは23.7なので
一応、普通体重の範囲にあり
やせ型になる18.5以下になるのは55kgなので
まだまだ体重を絞ることができる。

現在の食事スタイルを維持して
年2kgずつ減量できれば8年間でスリムな普通体系に
なれる勘定だ。

食事には3大栄養素をバランスよく摂ることがポイントだが
炭水化物・タンパク質・脂質
の中でタンパクの摂取を控えるように指導されており
大好きな肉類を制限しており
代わりに野菜の天ぷらなどを多くして脂質でカロリーを補う
という苦肉の策を講じている。

「味覚の秋」がテーマに書き出しているが
「えび天」「なす天」「のり天」
などは食べやすい脂質摂取になっている。

今のところ、家で油揚げするのは後始末が大変なので

スーパーで盛り合わせを買って
小分けして食べるようにしている。

ホンマ、一人暮らしで食のバランスをとるのは
意外に難しいのだが
余り「偏食」にならないように心掛けて
色どりを考えながら晩御飯を頂くようになっている。

さらに、意外にヒットしているのは
「もやし」や「キャベツ」をカレー粉で薄く味付けしたものを
食事の端に付け加えることだ。

できるだけ食べる量だけ作るのは難しいので
2回分ほどをつくって冷蔵庫にパックして保存しているが
こんなちょっとしたアイデアが
まずしい食生活の中で「味覚」を感じさせてくれている。