

「明日への準備」

最近、少し生活スタイルを変えた。

今までは毎朝5時半ころにパンを食べて薬を飲み
7時半ころに喫茶店でモーニングを頂き談笑して
8時半ころに事務所に出て仕事(?)を始めて
11時ころに事務所を出て買い出しに行き昼食をつくり
2時ころに事務所に戻り5時ころに帰宅
というパターンだった。

ところが、日曜日にお会いしていたご夫婦が
平日に通っている喫茶店に11時ころに来られるようになって
10時50分ころに出て、少し喫茶店でだべるようになった。

この結果、それまでは今日の昼と晩の食材を買っていたが、
昼前に買い出しに行く時間がなくなり
1時過ぎに買い出しに行くようになったのだ。

つまり、昼の食材を今日買うのではなく
先読みして買っておかねばならなくなったのだ。

当然、昼だけではなく晩の食材も同じタイミングになったので
明日の昼と晩を思描いておかねばならないので困ることになった。

これって、ホントに意外に難しい。

冷蔵庫の中身もチェックしながら食材を考える訳だが
外に置いてある卵やパンなどを忘れ易いのだ。

お蔭で朝のパンが無くなって、
近所のコンビニに高い食パンを買ったり
卵を近所のスーパーで買ったり
とあたふたとすることがある。

確かに、冷凍ものを日曜日に業務スーパーなどで補充して

例えば、カット野菜やブロッコリー・枝豆などを備蓄して
魚なども買っているので
殆どの時は間に合うのだが、時たま忘れて切らすのだ。

大体のパターンは
朝はパン類、昼はうどん・お好み焼き・焼きそばのローテーション
と決まっているが、
晩は肉類・魚類が中心にしているが、
最近、三男の活動が活発になり昼や晩が抜ける時があり
一人分を作るのが面倒な時が出て来たのだ。

ホンマ、一人分って、意外に難しいのは
食材が多くの場合、4人前ほどの量で売っているという事で、
食材の残りが2人前では不足する事が出て
在庫補充に困るのだ。

こんな具合なので、生活パターンの乱れが原因で困っているが、
よく考えると若い時、残業が多かった時代だったので
晩御飯を食べたりしなかったりと不規則だったが
つくづく今になって亡き妻に感謝する次第だ。

エッセーの第1号で
「今日の食い扶持と明日への蓄え」
という船井総研の講師だった宮内先生の言葉を紹介したが、
「明日の食材を用意して、今日を過ごす」
というパターンになっているのだ。

日常生活なので基本は「而今」なのだが、
生活パターンの変化で「先読み」が必要になっており
冷蔵庫・冷凍庫の中身を把握しながら
明日の食材を思い描いているのだ。

その「而今」も突発的に変化するようになり
本当に困惑するようになっている。

応急用に冷凍の食材、

例えば、ギョーザなどは応用を利かせやすいので便利だし
先ほど書いた枝豆やブロッコリーも大いに活躍してくれている
という感じで重宝している。

このエッセーのタイトルは「明日への準備」だが、
身近な問題である「食べる食材」は栄養管理にも関わるので
応用力が課題だが、自分自身の力量が不足しているので
恐る恐る応用を試行している状況だ。

今後、一人生活が本格化するので
普通の主婦の方が冷蔵庫などにある物を使って間に合わせる
という風に応用力を磨くことが課題だと思っている。

これが面倒になるとスーパーなどで弁当を買ったり
飲食店で食べる等と好きな物に偏りがちになりやすくなる
という栄養上の問題や腎臓病を持っているので食塩摂取の問題
が自分にかかってくるのだ。

ホンマ、「明日への準備」という視点でも
多くの課題があると認識があると再認識している次第だ。