

# いったい何を 食べればいいのか？



写真のキャベツの千切りは、太田東西夫婦の朝食です。  
「太田先生のお宅、そんなに極貧状態なんですか・・・？」

いいえ！ 卵もパンもいただいていますよ(笑)

『キャベツ 卵 パン』の順番で、キャベツは2人で半分ほど食べています。  
炭水化物であるパンを一番最後に。キャベツをよく噛んで最初に食べることで  
血糖値の上昇を抑え、インスリンの分泌をゆるやかにして、体脂肪の蓄積を  
最小限にする。太らない食生活、意識しています。

キャベツにかけるドレッシングは  
目下、3種類の油を使い分けています。

オリーブオイル（イタリア直輸入）

MTCココナッツオイル

北海道産亜麻仁（アマニ）油



その日の体調に合わせて、この3種類を調合します。  
油のほかに、こだわりがあるのが『塩』。この日は還元型岩塩をかけて。



体に悪い油を摂ると、病気は治りません。それくらい油は体に大きく影響します。  
同じく、塩もそうです。高品質の塩を選ぶことをおすすめします。

その後、タンパク質の『ゆで卵』。最後に炭水化物の『パン』を。



全粒粉やライ麦パンなど、真っ白に精製されていない小麦を原料とするパンを  
なるべく買うようにしています。

昼食は玄米和食を。



定休日の水曜日と土日は  
昼食は食べません。  
基本、1日2食です。

仕事を終えて筋トレに行く  
週2回の夜は、帰宅が9時過ぎに  
なるので夕飯はなし。  
プロテイン飲料で済ませます。  
胃腸を休ませる日も意識して  
つくっています。

夜に食事する日は、基本  
炭水化物のお米、パン、麺類は食べません。  
大好きな『ビール』をいただきますから！！  
そして、いつもの晩酌のおつまみは  
(うわぁ～ごちそう！)  
ウソです！！  
この原稿を書いている時、  
ちょうど東京から義母が来訪したので・・・  
ちょっと豪華に奮発した次第です。



4人家族の我が家。2人の息子たちは東京在住。夫婦2人暮らし。  
夕食を共にするのは、およそ週末のみ。  
「ええっ～～、先生たち、仲良さそうなのに家庭内別居ですか・・・？」  
違いますよっ！ 仕事を終えて、夫は筋トレ、妻はフラダンス。  
食事よりも、それぞれの趣味の時間を楽しんでいます。  
子育てが終わった親の、これは「特権」ですね！（笑）  
「妻たるもの、夫の食事を毎晩用意するのは当然だ！」みたいな考え方、  
大嫌いですし。妻に高圧的で依存する夫は、人として尊敬できません。  
しかるに、夕食はシンプルで少食です。

「太田先生～ かなりストイックですね！  
糖質制限ダイエットされていますか？」

「いいえ、しませんよ！食後には  
バレンタインデーにもらったチョコ、  
ちょこちょこ食べていますよ！笑」



## 「何を食べるか？」よりも大切なこと

食事をするにあたって、知識と自制心は必要です。  
自分の好きな物だけを、お腹いっぱい食べる生活をしていたら病気は必至。  
ちまたには、依存症に手招く、おいし～い食品がごまんと氾濫していますから。  
一方、「これは それは×」という、頭で考え過ぎる厳格な食事になっては  
家庭の団らん・社会性を失うことになったりします。  
「うちは糖質制限食だから、誕生日ケーキはダメ！ 外食もダメ！」  
笑顔と喜びのない食事。子どもがかわいそうですね・・・

情報過多・好みの問題で、何を食べるかで揉めているご家族が多いですが  
「何を食べるか？」よりも大切なことは、「どんな思いで食べているか？」  
食べる人の気分、食べている時の心境。これが一番健康に影響します。  
太田東西夫婦、楽しく美味しくキャベツの千切りいただいています！（笑）

生きるために、1日でも長生きするために、食べる。もちろんそうですが  
それだけを目的にした制限食（糖質制限だけではなく、例えば禁酒）を  
続けて100歳まで生きたとして  
「厳格な食事をしたから100まで生きたぞ～！ばんざ～い\(^o^)/」  
という喜びや達成感を臨終の時に味わえるのか？

私は1日でも長生きする食事よりも、**人生を豊かにする食事**を心掛けたい。  
健康もダイエットも大切ですが、みんなと一緒に楽しむ、思い出に残る食事の  
ほうがもっと大切。それが時に「健康に良くない食べ物」であっても。  
「もう少しお酒とスイーツを控えれば長生きできただろうけど、悔いはない。  
とっても充実した楽しい人生だった！」 その心境で人生の幕を閉じたい。

仏教の開祖お釈迦さまは、お布施に出されたキノコ料理を食べて食中毒で  
亡くなられています。料理が傷んでいることを事前に悟って食べた。そして  
「自分が死んだ後、施した者を決して責めてはいけないぞ」とお弟子さんたちに  
言い残した。相手の真心・善意・好意を一番に考え、有り難くいただいた。  
食に関する、示唆に富む話ですね。

**食べることは、生きること。しかし1日でも長生きするためよりも  
人生を楽しむためにある。人間関係を豊かにするためにある。**

食べ過ぎたら、減らす。偏り過ぎない『**バランス感覚**』  
食材や調理してくれた人への『**感謝**』

それを忘れず、型にハマり過ぎず、知性と柔軟性ある食事を心がけましょう！