

新しい年が始まった実感も無いまま、あっという間に1月が終わってしまいました！暖かい日と寒い日の差が激しく、体の調子を崩している方が多いようです。とにかく暖かくしてお過ごしください。



1月は久米南町の「元旦マラソン」から始まり、「鬼ノ城」へ。早朝から出掛け、午後からは神事。夕方帰ってきたと思ったら、鬼ノ城と一緒に走ったグループでの新年会へと出掛けていきました。寝不足と疲れ、そして何と言っても飲み放題！で絶対に酔っ払うだろうと、その新年会に参加する私の友達に、「ペロペロになったら、タクシーにぶち込んでね」とお願いしました。この年になってこんな心配をしないといけないなんて情けないことでございます。しかし、予想的中！よく無事に帰ってこれたね... という状態で、深夜いつの間にか帰宅し、床で死んだように倒れていました。友達からは後日、「ごめん！気付いたら、もう誰にも止められない状態だった～」と連絡がありました。自分で止めるしかないのにね。ということで、もう今後、飲み会への参加は禁止となりました！

そんなことがあった翌週には「久世ロードレース」へ。こちらも早朝に出発し、たった6キロを走る大会ですが、当然のようにうんともすんとも連絡がありません。ただし、お酒を飲んではいないので、それだけでも安心感が全然違います！

結局、大会が終わった後、大会で会った知り合いとランチをした後、せっかく県北に来たんだから(?)と、中蒜山を一人で登ってきたらしいです。その日、初めて来た連絡は18時に「今、勝山」。せっせと晩ご飯を作っている最中でしたがアホらしくなってきたので中断し、お先に一人で晩酌を始めさせていただきました☆



そして「美作市 F1 ロードマラソン」に出る予定だったのは、ANA での結婚式に変更。行きも帰りも安心安全の「みちこタクシー」。やっと訪れた平穏な日曜の昼♪ とはならず、帰宅後ビールを一気に飲み、大盛パスタを食べ、ワインを飲んでダル絡みしてきて寝ました。

どう振り返ってみても、走るか飲んで激しく酔っ払うしかしていない1月。あまり良いスタートを切ったとは言えませんね。2月のカレンダーも、日曜日はマラソンの予定で全て埋められていました。ストレス無く、爽やかに！楽しんでもらいたいものです。私は年末に出来なかった大掃除をポチポチやっています。エライですね！ みちこ。



人生のリズムを食で立て直す

栄養学というと、食材が持つ栄養にばかり目が行きがちです。ただ、栄養の働きを健康に生かそうと思うなら、人の口に入った後を考えないといけません。では、食生活で何に気を配るべきか。私は「いつ食べる 何を食べるか 食を知る」が大切だと思います。どんな時刻に、どんなものをどれくらい食べるか、それが食を知ることであり、健康に生きていく秘訣です。

「いつ食べる」の基本として、朝食は皆さんそれぞれの体調や生活環境に応じて摂るべきでしょう。夜食が習慣化しないよう注意することも、生活習慣病の予防には重要です。人間には糖質代謝が活発になる時間帯があり、だいたい朝8時から夜20時です。以降の時間は代謝が弱まり、筋肉や肝臓の代謝活動も低下します。それに反して余った栄養は脂肪組織に蓄えられます。つまり、夜食が太ると言われる根本はここです。夜食は翌日活動するためのスタミナや能率も落としてしまう。物事を必要以上に悪い方に考えて心を病んだり、認知症になったりする可能性が高まってしまいます。現代の大人は夜遅く寝ると仮定して、寝る前4時間以内の食事は夜食だと考えるべし。夕食は原則20時までに摂ったほうがよいことを、覚えておいてください。一日に同じ量を食べていても、規則正しい夕食か、遅い夜食かの「いつ食べるか」で健康栄養学的に全く異なります。



ところで、元気になりたい、スタミナをつけたいと思った時、どんな料理を食べますか？焼肉、ステーキといった肉料理を思い浮かべる人が多いはず。それは正解です。エネルギー産生や骨形成に使われる大切な栄養素のリン酸がたっぷり含まれているからです。しかし、リン酸を摂り過ぎると、尿細管の障害、脳血管疾患などの危険が高まるのが近年明らかになってきましたが、朝に高リン酸食を摂ると尿排出が弱いことを見出しました。人間の体にはいろいろな生体リズムが働いています。生体リズムに基づく一日三食の大切さを考え、健やかで潤いのある暮らしに役立てればと願います。(雑誌「致知」より引用)

今月も皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします＼(^o^)/