

「毎日断食」の効果はいかに

就任後ずっと、町政の変革の息吹を感じていただければという思いに加え、現実にご説明したいことが目白押しなもので、このコラムではこれまで、政策の話ばかりしてきました。これから3月議会で当初予算の審議に向かう前に、たまには気楽に、少々個人的なお話をさせていただければと思います。ご参考になれば幸いです。

年末年始のお休みの間、令和4年の仕事と個人の目標についていくつか考えたのですが、その中の一つがダイエットでした。私のことを写真や看板で見たことはあっても、実際に会ってみると、「思ったよりもずっと大きいですね!!」とおっしゃっていただくことが本当に多いです。身長185センチだから大きい、というもちろんあると思いますが、「大きい」の言葉には体重のことも当然含まれると思います(苦笑)。

これまで体重が多いことで特段の不都合を感じたことはほとんどありませんでしたが、今年9月に45歳を迎えるに当たって、今のままというわけにもいかない、娘2人の行く末もいくらかでも長く見届けたいという思いから、手を付けてみようと考えました。

仕事柄時間のかかる方法を採用するのは難しいので、選んだのが「16時間断食」と呼ばれる方法です。毎日、食事をする時間帯を8時間以内に収めて、それ以外の16時間、カロリーのあるものを摂取しないというものです。私の食事時間帯は正午から午後8時。したがっていわゆる朝食は食べません。朝ごはんが元気の源、というお考えのかたが多いのも理解していますが、結局のところ、消費カロリー以上に栄養を取っているのが太る原因なので、まずはとにかく一日の食べる量を減らそうという考えです。

空腹の苦痛は予想よりもかなり小さいうえ、胃も小さくなってきているようで、断食後の最初の食事＝ランチも、役場で毎日とりまとめ注文しているお弁当にしていて、ごはんなしでも十分です。8時間の間に食べられる量には限度があるので、自然と摂取カロリーが落ちていくのもいいなと感じています。

始めてしばらくして、ちょっとした知り合いであるクイズ作家の古川洋平さんが112キロから10カ月で64キロまで落とした際、ずっと「16時間断食」をしていたと著書「クイズ王式ダイエット」に書いてあるのを発見し、勇気づけられました。まずはあきらめずに続けることが大事かなと思っています。

麻婆豆腐



中華料理の定番、麻婆豆腐。しびれる辛さが特徴の四川料理に分類されます。

日本では、しびれるほどの辛さが好まれなかったり、しびれの素になる花椒が手に入りにくかったりしたこともあり、これまで辛味を抑えた味が定番でした。最近は激辛ブームもあって、いろいろな味の麻婆豆腐が食べられるようになりましたね。

学校給食では、辛さが苦手な人でも食べられるように甘口の麻婆豆腐になっています。生姜やんにくを炒めるところから始め、本格的な味に近づけています。

材料 (4人分)

- 炒め油……………小さじ1/2
- 生姜……………少々
- にんにく……………少々
- 豚ひき肉……………100g
- 玉ねぎ……………中1/3玉
- 木綿豆腐……………200g
- みそ……………大さじ1
- こいくち醤油・小さじ…1/2
- 三温糖……………小さじ1
- トウバンジャン……………1g
- かたくり粉……………小さじ1
- にら……………1/4束

作り方

- ① 玉ねぎは粗みじん、豆腐はサイコロ、にらは2.5cm程の長さに切っておく。調味料は混ぜ合わせておく。
 - ② フライパンに油を熱し、生姜・にんにくを炒める。香りが立ったらひき肉、玉ねぎの順に炒める。
 - ③ 玉ねぎが透き通るまで炒めたら、調味料を加える。
 - ④ 豆腐とにらを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけて、出来上がり。
- ★豆腐は予め湯通ししておく、煮崩れしにくい。
★トウバンジャンはお好みで量を加減してください。

問い合わせ先 共同調理場(41)0237

Shin ri shi Vol.13
心 理 師 「突撃！隣の朝支度」
Oka moto Nao to
岡 本 直 人



町の心理師、岡本です。今回は「朝の支度」のお話。とはいっても専門的なアドバイスをするのではなく、いろんなご家庭の苦労や工夫を紹介するといった内容です。来月に子どもの入園・入学を控えているご家庭も多いかと思いますが、皆さん、このような感じで頑張っているみたいですよ。

【こんな苦労が…】

起きない、目覚めが悪い、朝ごはんを食べるのが遅い、親が食べさせてあげないと食べない、テレビに集中してしまう、Eテレやdボタンが手強い(面白過ぎる)、おもちゃで遊んでしまう、きょうだいでちょっかいを出し合う、親が着替えさせている、仕事に遅刻してしまう、大人側の余裕がない…など。

【我が家の工夫！】

ちょっと嫌がるが濡れタオルで顔を拭く(目を覚ます)、時間内に食べ終わったらシール・スタンプ(貯まったらごほうび)、朝食・着替え時はきょうだいを離す、着替えを競争する、着替えるときの曲を決める、着替えが終わったらデザートを出す、着替える場所を決める、(マットを敷く)、日ごろからテレビ(リモコン)やおもちゃは親の許可のもとと替わらせる、テレビは消す、一緒に朝の予定を考える、本人に朝の予定を決めさせる、旦那に手伝わせる、ときには妥協するなど。

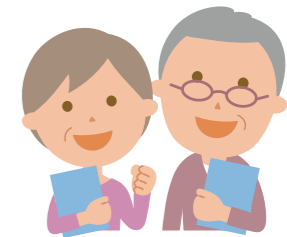
【番外編】

子どもが大きくなり、いまは朝の支度に困ることがないから、朝の支度で困る話を聞くと「たのしそうだなあ」「いいなあ」と思ってしまう。

以上です。保護者の皆さん、毎朝本当にお疲れさまです！今回のテーマで保護者のお話し会を開いたら面白そうですね。ちなみに「心の悩み」ではなく、今回のような「生活」に関わるご相談でも大丈夫です。一緒に考えていきましょう！
問い合わせ先 教育委員会学校教育係 (32)9100

一般コース

令和4年度 長野県シニア大学佐久学部 学生を募集します



【シニア大学とは】

シニア世代の多様な生き方、価値観、地域性を大事にしなが、自らの地域の課題に気づき、学習を通じて社会参加活動のきっかけをつかみ、地域社会で活躍できる人材を育てます。

- 入学資格 おおむね50歳以上の県内在住者
- 受講期間 2年間(4時間/日×年間15日)
- 講座内容 地域活動のための幅広い分野の学習・実践をします。
 - 教養講座(社会情勢の変化、歴史等の地域に関連した知識を取得し、教養を深める講座)
 - 実技・選択講座(俳句、陶芸、盆栽、絵手紙などを学ぶ講座)
 - 社会活動講座(社会参加への足掛かりとする講座)

授業料 年額12,000円 その他、教材費等の自己負担があります。
募集期間 3月25日(金)まで

募集案内、入学願書等は保健福祉課介護高齢係(1階7番窓口)または佐久保健福祉事務所福祉課(佐久合同庁舎2階)にあります。

詳細はお問い合わせください。

問い合わせ先 佐久保健福祉事務所福祉課 0267(63)3141
保健福祉課介護高齢係 (31)2512