

よもやま話 ～ 人間の気持ちって、不思議

先日、医師の鎌田寛さんの講演会が姫路であったので行ってきました。

被災地支援に行ったときに、ある女性が、夜眠れないと鎌田さんのところに相談に来たそうです。事情を聞いてみると、6歳の子供さんが行方不明になって見つからないとのこと。鎌田さんが、出演しているラジオ番組で問いかけてみようかと尋ねると、「是非お願いします。」

数日後、子供さんは見つかりました。でも、亡くなっていました。お母さんは、「ありがとうございます。見つかって、よかった。」と言って、少し微笑んだそうです。鎌田さんが初めてみる、お母さんの微笑みだったそうです。鎌田さんは言っていました。「お母さんの笑顔は、もちろん心からのものではない。けれど人間の気持ちって、不思議。最初は生きていて欲しいと思う、何がなんでも生きていて欲しいと思う。けれどその望みが断たれたとき、せめて見つかって、よかったと思う。あまり苦しそうな顔をしていなくて、よかったと思う。ちゃんとしたお葬式ができて、よかったと思う。」

数週間後、お母さんから鎌田さんに電話があったそうです。「先生、ごめんね、しばらく連絡できないと思う。「どうしたの？」

「私、介護の仕事をしたの、あちこちの避難所で仕事をするから、すごく忙しい。でも、元気だから心配しないで。」

大切なものを失って、悲しみの淵にいるはずなのに、人のために丁寧に生きるお母さん、とても真似はできそうにないけれど、とにかく素晴らしいと思います。子供さんは、天国でお母さんのこと、自慢しているんだろうなあ〜きっと、間違いない。

朝フルーツと昼の“白抜き”ダイエット

ホットひと息月間あれこれ

6
June

「朝」はフルーツだけをたっぷり

おいしくて簡単でヘルシー。しかも空腹を我慢する必要もなく、減量効果も期待できる！基本ルールは、午前中にお腹が空っぽの状態、室温のフルーツを生のまま、好きなだけ食べる。

フルーツは加熱するとせっかくの食物酵素が破壊されてしまうし、カットした瞬間から酸化が始まり、栄養が失われていくので、食べる直前にカットしよう。

基本ルールを守り、正しい食べ方をしている限りは、体が冷えることもない。「フルーツだけじゃお腹が空くんじゃない？」という心配も無用。

午前中なら何度でも、いくらでも食べていい。お腹が空いて昼までに持ちそうにない場合のつなぎには、特に腹持ちが良く、手軽に食べられるバナナがおすすめ。

「昼の白抜き」がよく効くワケ

白いご飯やパンは精製された糖質が含まれるため、吸収が特に早い。だから一度たっぷり食べると、短時間で急激に血糖値を上げてしまう。すると、すい臓が慌ててインスリンを大量分泌して、今度はアドレナリンなど血糖値を上げるホルモンが過剰に分泌される。「いわばホルモンの“ミニ嵐”状態となり、不調の原因となる。

昼の“白抜き”を実践すると午後のだるさや眠気が改善される。

また、インスリンは脂肪をためこむ作用もあるので、糖質をカットして過剰なインスリン分泌を減らすことで、ダイエット効果も期待できる。

「朝フルーツ」がよく効くワケ

フルーツには食物酵素だけでなく、水分やビタミン、ミネラルもたっぷりあり、更に嬉しいことに、食物繊維も水溶性・不溶性ともにバランス良く含まれる。つまり大腸の環境を整えてお通じを促進する効果も、同時に期待できるということ。

大腸で毒素が発生しても、それをスムーズに排泄することにつながるため、「解毒力」の節約にもなるというわけだ。

「昼は白いご飯を抜く！」

昼の“白抜き”のルールもいたってシンプル。昼食の白ご飯を減らすだけで、できれば全部カット、または量を半分にしよう。

その代わり、おかずはたっぷり食べてもOK。

どうしてもご飯が食べたい人は“茶色食”を食べよう。玄米や雑穀をご飯に混ぜるか、豆や根菜など食物繊維豊富な茶色いおかずを組み合わせれば、血糖値の急激な上昇を避けられる“緩やか血糖食”に。

パン派の人は全粒粉パンなど茶色いパンを、麺類派の人はうどんやラーメンよりもそばを選ぶといい。

まずは10日間やってみて、体の変化を感じてみよう！