

「食」 食べるについて

人に良いと書くと 食 となります。

食べることは人に良いことである訳です。が、好きだとか、嫌いだとか、おいしいだとか、まずいだとかその嗜好・感覚だけで選んでしまう。ふつうに、当たり前の事です。

当たり前に好きなものを食べたい、出来ればお腹いっぱい・・・と思う訳です。

ただ、重大な問題がそこに有ります。一番に大事な事、解っていただきたいことは、あなた自身の体は、あなたが食べたもので出来ている事。食べたもの以外に、何も助けてはくれないのです。口にしたそのものだけでしか、体は作られない事は、解って頂きたい事です。あなたが食べたものだけです。あなたの体を作る材料は。

命の源

食べるということは、命の源であること。その源とは、今食べている物、その食材に託されているのです。自分の体を支えるために、今この時点で、食べる事の大切さを考える、振り返ることは大切な事です。朝は、パンにコーヒー。頭だけの感覚は、それで十分と思ってそれが日常となるのです。ただ、体の部分(頭より下の部分)が文句を言うとするれば、「この材料で~~な~~体を作るのかい、いい加減にしろ、とても無理な事だ」と文句、を言うに決まっている訳ですが、言葉は聞こえない。体は悲鳴をあげているのです。自分の食べることへの責任の無さ、いい加減な、好き勝手な選び方の連続は自分の体が悲鳴を上げているのです。聞こえませんが感じてほしいのです。解ってほしいのです。体の悲鳴を・・

嗜好を無視するわけではないが

好き、嫌いは問題となります。野菜は嫌い、魚はどうもと、おっしゃる方々も多いのも実情です。それが、食事の偏りにつながり、偏食となる道しるべです。少しでも、食べる努力は必要だと思います。子供に言うような事に思えて失礼かも知れませんが、出来るだけ食べるように努力しようと思う訳です。がんばりましょう。

食事の回数

朝ご飯食べた。と聞くことがあります。生活のリズムは、大事なことで、朝起きて、必要なエネルギーを取ることは、体のために、与えるご褒美で、一日のスタートの合図です。朝の食事を抜く人も多くいらっしゃいます。朝を抜くとは、昨日の夜食べた栄養を、次の昼食まで持ち越す事になります。体のどこかに蓄える事が必要となります。当然それが皮下脂肪となり、肥満の原因となります。食事回数を減らせば、太る事につながる場合が多くなることも事実です。一日三回の食事は、ある程度時間を決めて食べたいものです。

食事の質・内容

バランス良く食べる。とよく言われます。説明するときに、衣類にたとえることがあります。下着を身につけ、シャツを着て、ズボンをはき、上着を着る。靴下・靴・必要に応じて帽子・時計やネックレスとなるわけです。

食事の種類にたとえると、野菜は、下着。肉や魚は、ズボンやスカート。ご飯やパンの主食は、上着。果物は、帽子。油は、靴下。乳製品は靴。間食やアルコールは、時計やネックレスとします。

食事を前に、いただきますを言った後、10秒位考えてみてください。たとえば、朝食はパンと牛乳とします。その格好は、パンは上着で、牛乳は靴です。なんか変です。

朝を抜いた場合は、何も身につけていない状態です。朝は果物だけを多く食べるとなると、帽子を2~3個かぶった状態となります。

食事も、野菜・肉や魚・ご飯やパンを組み合わせ、格好は整えたい物です。必要に応じて、靴下をはき、靴を履く、帽子をかぶるとなるわけです。

食べたものでしか自分の体は作れないからこそ

食生活のポイント

- ①間食や飲酒は楽しみ程度が鉄則
- ②1日3回、腹八分の食事
- ③主食・主菜・副菜2品の組み合わせ
- ④油料理は控え気味 特に沖縄では注意が必要

一日の中で三回の食事の内容を確認し、その時足りない物を次の食事で補う。

三日間の中で、食べ過ぎた、飲み過ぎたの調整をする。

一週間の中で、体重が増えた、減ったの確認をし、調整する。

一ヶ月の中で、大きな変化を見つけて訂正・調整する。

食べる回数、内容、体重管理は大切なことです、

一年の中で、誕生日は点検の日、病院へ行き検査を行う。

自動車だって、車検がありますから、・・・

食べ放題、飲み放題、締めステーキ・・・どうしよう。

食品の選び方・・・料理の見方

食品の種類	衣類にたとえると
穀類、いも、糖質の多い野菜	上 着
果 物	帽 子
魚介、肉、卵、チーズ、大豆、大豆製品	ズ ボ ン・スカート
牛乳、乳製品	靴
油脂、多脂性食品	靴 下
野菜、海草、きのこ、コンニャク	下 着
みそ、砂糖、みりんなど	
アルコール・間食	アクセサリー