

「りゅうま伝」は高野の分身がお客様のところへご挨拶に伺う。という気持ちでお届けしています。



りゅうま伝

18号
2021年5月26日
高野 竜馬

「ダイエット体験談」

今年1月からダイエットの100日実践をして10キロ痩せたのは良いものの、「痩せましたね？」と声をかけて下さる方が少なく、「おつめたわ」と思われていたのではないかと気が配り出した高野です(笑)。それにしても、まよキツイ100日でした。コロナ太りでスーツが入らなくなると困っていたところに、同じダイエット勉強会に参加したHさんのコトバをウツカリ信じてしまったのが、事の始まりでした。

すると、「空腹感があるのは最初3、4日で慣れたら全然大丈夫。」と竹大顔で言われたので素直に取り組むこと。ところが、いつまでたっても私の空腹感がなくなることはありません。

そう言えば、このHさん、昔歩いた糸島10キロウォークの参加に悩んだ時も「10キロはね、誰でも歩けるとよ。みんな、この先どうなる、ちよろ？って恐怖感に負けるだけなんよね。」と言われたことを思い出しました。大変なことほど軽く語ることに、これが人を行動させるコツであることと、いつも学ばせて頂いています。有難うございます。

得ました。

まず人は多少ひもじくても簡単に死なないということ。不謹慎ながら戦時中の子供たちはどんな空腹感だったのだろうと想像しました。

これだけ我慢しても揺れるお腹を見ると「どれだけ栄養の過剰摂取をしてきたんやろ」、「どれだけ欲に弱いらろ」と考えさせられます。

そうやって一日一食を続けていると食事に対する集中力という執念が増してきます。お米一粒一粒をよく噛みしめて味がい尽くすようになり、自然と食に対する感謝の気持ち湧いてくるのです。

そして腹八分というのが、どういう感覚なのか10日も耐えると、「足りる」を体で覚えられた気がします。

今回、自分との約束を守り、10キロ減量に成功したことを誇らしく思う一方で、体脂肪

率には課題を残しました。

昔、ミュージシャンの松任谷由実さんが「サブリのようなもので痩せた人と運動で痩せた人はアゴのラインが違うのよ」と言っていたことを思い出します。

なので、これからは福岡マラソン当選の夢を見つつ、走って健康な体重の維持管理に努めます。

何よりもリバウンドをネタにした「りゅうま伝」を書くハメにならないことを、誰より私自身が切に願う次第です。



たかの財形事務所
〒819-0374 福岡市西区千里 707-13
☎090-3407-2123
<https://www.takanozaikei.com> メール fp.takano@gmail.com

いつも応援してくれて有難うございます。