

#### 朝ごはんを食べる日

ハム

もうかれこれ10年以上になるだろうか。私が朝ごはんを食べなくなってから久しい。といっても、朝ごはんを食べないことに特別なこだわりがあるわけではないから、旅行に行った時や、午前中から体を動かすことが予定されている時などは、朝ごはんを食べる。食欲がないというわけでもない。

日常で、朝ごはんを食べない理由は、ただ一つ。朝ごはんを食べる時間があるなら、その時間を睡眠に費やしたいということだけだ。我ながら、かなり情けない理由だと思うが、本音だから仕方がない。

朝ごはんを食べないと、頭に悪い、体に悪い、精神に悪いなどという話も聞く。が、そこで語られることもあまり説得的ではなく、今のところ、私に朝ごはんを食べさせるには至っていない。

そんな私に妻は言う。「せめて通勤途中で何か買って食べれば」と。なるほど、たしかにその通りだと思い、コンビニなどで朝食を買ったこともあったが、長続きしない。結局のところ、朝ごはんを食べないことから生じるデメリットを、現状では感じていないからなのだと思う。

その一方で、朝ごはんを食べた方が好ましいだろうとも思っているし、いつかはそういう時がくるのではないかと、とも思っている。例えば、子供が生まれたときなど。小さい子供がいる家庭で、朝ごはんがないとは画にならない。というより、もっと大事な理由が色々あるのだろうけれど。

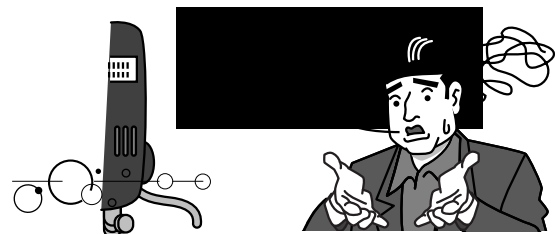
今思えば、結婚が朝ごはんを食べるきっかけになるのではないかと、淡い期待、或いは虞を抱いたこともあった。が、結婚して3年が経とうとしている今も、朝ごはんを食べない習慣は続いている。新婚夫婦が朝に食卓を囲むのは画になるが、それ以外の大事な理由は見つからなかったようである。少なくとも私には。

#### 朝飯前?の話し

ぽんちゃんじいさん

“そんなことは朝飯前だ”と、自信を持って言い切るようなことは持ち合わせていない。何でも、資料を見て、過去の経験を巡らし怖ず怖ずと自らの意見を表明し、またその後の行動に移ることが多い。何事にも慎重なのではない。現在では、情報量が多すぎて先ず日頃からの整理が出来ていない。他方、専門的な事柄から、趣味に至るまで、マニュアル類も印刷物として手元にもあるものが多く、インターネット検索でも必要な情報は直ぐ入手できる。日頃からこれらに寄りかかり、注意も散漫となり、覚えておく習慣をなくしてしまったこともある。加齢がこれに拍車を掛けているのだろう。特に、自称機械音痴で、パソコンや携帯電話などは専ら専門家や他人任せである。

最近も、身近で経験した。冬期には時々あることだが、電気器具類を同時に使用したためアンペアブレーカーが落ちた。これは小生でも直ぐ直せた。入れ直せばよいのだが、ところが、家庭用温水器からお湯が出なくなった。電流が急激に切断されて故障したかと思いマニュアルを探したが購入時期が大分前で見付からなかった。床に屈み込んでそれなりにスイッチの作動等を繰り返したが、直った様子はない。専門家に頼まなくては思っているところに、長男が偶々早朝に来宅した。彼の帰り際に思い出して、故障の件を告げた。ざっと見回して、レバーを高温目盛りに合わせて蛇口を捻ると、温水は走り出た。当方、えっ！そんな簡単なことだったのと絶句。これで2週間も不自由を困っていたのだ。彼は苦笑しながら帰って行った。こんな簡単なことも分からない困った親父だなと思つたろう。彼にとっては本当に朝飯前の話しだったのである。年齢の差だけではないような気がした。



# 【朝ごはん】

BREAKFAST

## 朝ごはんにはカレー？

BY 和食党

ハウス食品さんの「めざめるカラダ 朝カレー」が売行き好調なんだそうだ。楽天の田中投手をCMに起用したことやマリナーズのイチロー選手が試合前(朝ごはん)は毎日カレーを食しているとコメントしたことも後押ししている...という巷の評判も。

普段、朝ごはんは軽く...の自分が、朝、カレーを食べてみようか...という気になったのは、地元の飲み仲間(やや高齢の女性)のお勧めがあったから。「あのね。二日酔いの朝はカレーがいいわよ。ご飯が無理なら、スープとか、カレーうどんとか。理由はわかんないけど、二日酔いが治るのよ...」「え～朝からカレー？気持ち悪くなりそう。...む～む～(カーン。一休さんの鐘がなったように、我に帰り...あつ。そうか、カレーといえばウコン(ターメリック)だもんね。私も今度やってみよう!!」と、数年前に二日酔い解消の極意のような話を聞きました。

そんな頃、スーパーで見つけたのがグリコさんの「ちょい食べカレー」。これはいい！朝からカレー作るのはいんどいし、量もよさそう！朝だけでなくお弁当にもいいかも！と早速購入。



<http://shop.glico.co.jp/products/choitabe.htm>

裏ごし野菜というところも、私ごのみ。なぜか？私、じゃがいもが苦手なんです。我が家のカレーは、定番といわれる「ごっついジャガイモ」は間違いなく入ってませんから～！残念！(ふるっ!!)



私は辛党なので、LEE 辛さ×10倍が好み！

## 朝ごはん

米RUN

朝ごはんは大事です。

というのは、夜ごはんを食べてから、翌朝起きるまでには、通常、少なくとも8時間以上の時間が空きます。寝ている間にも、体温維持等の体の活動によってエネルギーが消費されますので、朝起きた時点では、夜ごはん蓄えたエネルギーがかなり消費された状態となっています。

人間の体では、筋肉の合成(アナボリック:たんぱく質の同化)と分解(カタボリック:異化)が生じますが、体にエネルギーが少ない状態だと、カタボリックが優勢となりやすいそうです。つまり、朝は、せっかく身に付けた筋肉が、非常に分解されやすいのです。

これは、とても恐ろしいことです！(少なくとも私にとって)

ですので、私は、朝起きたら、たんぱく質を補給するため、何よりもまず朝ごはんを食べます。食べるものはもちろん、高たんぱくのものが理想ですが、朝は寝るのに忙しいので、朝ごはんの準備に時間をかけられません。

そんな朝におすすめなのは、「納豆」です。畑の肉と呼ばれるほどの高たんぱく食であり、手軽でしかも安い。朝ごはん以外でも、ちょっとたんぱく質が足りないかな？というときには、納豆を足すことで帳尻を合わせることができます。

ところで、こんなにたんぱく質のことを気にするようになったのは、趣味として筋力トレーニングを始めてからです。近頃では、空腹を感じると筋肉が分解されていく様子が頭に浮かび、恐怖感を覚えます。そのため、空腹にならないようにせっせと間食し続けた結果、中性脂肪が高いと指摘されるようになり、今年はずいぶん脂肪肝と診断されてしまいました・・・。

筋肉のためとはいえ、体を壊しては元も子もありませんので、最近では間食を減らすように心がけております。でも、朝ごはんとして摂取したエネルギーは、どうやら脂肪にはなりにくいらしいです。間食を減らしたぶん、朝の納豆の量を増やして、今よりももっとアナボリックと友達になりたいと思います！