

ドクターNAKAMURAの 健康道場



Vol.10
1日 200kcal
減らすには

急性心筋梗塞になり劇的に生還した主人公、御手洗透。92kg。自他ともに認める圧巻のデブである。糖尿で、血圧も高く、コレステロールの値も半端ではない。中性脂肪も1000を超えている。いわゆる生活習慣病にまみれた肉体と自慢こそできないが人一倍もろい精神の持ち主なのだ。だから気が付けば太った。死にかけても減量ができないでいる。

先生には1日200kcalの運動と今現在習慣として食べているものから200kcalを減らすように指示された。200kcalの食べ物ってなんだ？ハンバーガー275kcal、チキンナゲット5ピース289kcal（何とたった5個で）、フライドポテト(S)249kcal(Sサイズなのに)、แฮมサンド330kcal、クロワッサン200kcal、チーズ蒸しケーキ380kcal、メロンパン433kcal、エクレア220kcal、シュークリーム280kcal、オールドファッション

290kcal、チーズケーキ250kcal、モンブラン350kcal、ポテトチップス500kcal、カステラー切れ150kcal、たい焼き200kcal、大福もち250kcal、わらびもち(1パック)279kcal(わらびもち君。お前もか？あれほど清纯でカロリーとは無関係のような風貌をしておきながら何と罪作りな…)、肉まん250kcal(お〜ジーザス)、あんまん250kcal、ミートソーススパゲティ540kcal、カルボナーラ700kcal、ペパロンチーノ580kcal、焼きそば550kcal、ざるそば290kcal、うどん一玉273kcal、冷麺404kcal、いなりずし1個100kcal、おにぎり(梅)170kcal、チャーハン740kcal、うな井700kcal、かつ丼800kcal…、……、

ええ加減にしときや。食うもんがなくなるがな！いったい何食えいうんや！しまいには暴れるで！

カ〜ッ。警策が肩に喰いこみ、痛みが背骨に響く。

「煩惱まみれじゃ。臨死体験までしておきながら、なぜ、その一口をセーブできぬかの〜。」

気が付くと和尚が後ろに立っていた。そうか、俺は健康道場に来ていたのだった。

そよかぜ 循環器内科・糖尿病内科
(県立中央病院 前)

院長 中村陽一