

ドクターNAKAMURAの 健康道場



Vol.17 肉が大好きな のに…

私は26歳、まだ社会経験も浅い駆け出しサラリーマンであるとともに、駆け出し糖尿病患者でもある。そして、42歳には急性心筋梗塞になり、棺桶に首から下がどっぷりつかってしまう運命が待ち受けている。そんな運命が待ち受けていることも知らないでんびりマイペースで生活をしている。とはいえ、目下教育入院を受け、自分の置かれた立場を再認識し、何とかせんといかんなど思っている26歳でもある。42歳の私は今、健康道場で座禅を組み、この26歳の私と相対峙している。

糖尿病教室では管理栄養士さんから食品交換表について学習した。食事のうち80kcalを1単位とする指標だ。なるほど。言語明瞭、意味不明。20単位の食事をバランスよく分けると、炭水化物の多い物11単位、蛋白質を多く含む物6単位、油脂を多く含む物1単位、野菜・調味料2

単位となる。何となくバランスがよさそうですね～。分かったような気になったが、何をどうせ～ちゅうねん。食品交換表に1単位の写真は確かに載っているが、そもそもこんなもん、覚えれんちゅう話や。私は肉が好きだ。こよなく肉を愛する。水飲み百姓の末裔にもかかわらず肉が大好きだ。カルビなんて、あ～堪らん。幼少の頃、親父に、『野菜3肉1』、野菜三口を食べてから肉一口を食えとよく叱られたが、悲しいかな私は野菜が嫌いだ。虫とちゅうねん。如何に親父の目をごまかし野菜を食えたふりをして肉をかつぱらうかが私の信条だった。その私が肉を制限されている。霜降りなんてとんでもない。あ～、拷問に近い。私はマゾではないのだ。だって、この食事制限の中で食べてよい肉の量ときたら和牛カルビなら25g、豚ロースで45g…。く～っ。ありえない。

あ～神よ、汝何故、我にこのような試練を与えたもうか？地獄に落ちても構わないから、たらふくじゅ～し～なとろける肉を食わしてくれ。ア～メン。私の脳みそのはるか遠くで栄養士さんの講話が虚しく通り過ぎるのを感じていた。

そよかせ 循環器内科・糖尿病内科
(県立中央病院 前)

院長 中村 陽一