

ドクターNAKAMURAの 健康道場



Vol.48 姫の食事改善

スーパーで買い物かごを下げて歩く姫。いつもと同じ光景だが何かが違う。何かが。そう、いつもならサンダル履きで来ているはずが今日はスニーカーを履いている。しかも真っ白なスニーカー。歩き方もどこことなく機敏だ。

「姫～、どしたん。」

「何が？」

スーパーで偶然会った幼馴染の鮎美が姫に声をかけてきた。

「随分イメージが変わったんやけど。」

「ほ～お。鮎美は変わらんね。」

「今日はお買い物？」

「主婦は大変なんよ。」

「えらい野菜ばかりやん。」

「ほうなんよ。かかりつけのうるさい先生がおるんやけどな、あんまり野菜中心にしるいうやん。君はいったいどんな食事をしとんやいうから、一例ですって先生にうちの夕飯

の写真をみせたんよ。」

「へ～、どんな夕食やったん。」

「小松菜の胡麻和え小鉢を食卓の真ん中において、それを囲むように普段食べとるもんを並べてみたんよ。で、その写真を先生にみせて、どや顔で、野菜中心の生活にしていますって真面目に言ったら、先生が怒った、怒った。意味がちゃうやろ。言うて。君はやる気があるのかいうて額に青筋たてて怒ってんのよ。キミのところは噛んでしまって、キッキキミはって。思わず笑っちゃったけど。でも、あんまり先生が怒るから、さすがにちょっとヤバいかなと思って、野菜ばかりの生活してみよんよ、ちょっとだけなんだけどね。私って早死にするんよね。」

「何で？」

「鮎、知らんの。野菜ばかりだとカリウムが上がって死ぬんだって？」

「ほんとう～。」

「迷信だと思うけど誰かがそんな事をいった。でもね、取り敢えずは野菜ばかりにして試してみようかなって思ってんのよ。」

他愛のない会話の中にも少しずつ姫の心境が変化しているのを微笑みながら和尚が眺めている。

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