

その「物語」、の物語。

“ペログリ”的複眼思考の味わい vol.070

a taste of Ya'ssy

田中 康夫



たなかやすお ● 56年生まれ。衆議院議員、新党日本代表、作家。
'00年より長野県知事を2期務める。'07年に参議院議員に当選。
'09年8月の衆議院選挙で兵庫8区から立候補し当選。【公式ブ
ログ】 www.nippon-dream.com/



妻の献身的協力を得て 3週間の糖質オフ生活

今週の逸品



糖質オフ愛情♡弁当 プライスレス

自慢じゃないが入院&手術経験は実に豊富。
中3で虫垂炎。練馬区三軒寺交差点での全
損事故で救急搬送。左脚の膝を二重に15針。
右足首に現在もヒビ。内視鏡での膀胱腫瘍
摘出4回。膀胱を全摘し、小腸を用いて膀

胱を新たに設ける膀胱全摘除術・回腸新膀
胱造設術と喚ばれる手術では入院3週間。で、
本文で紹介の人工股関節。更に蜂窩織炎で
も。他人は満身創痍と哀れむが、逆に数値
確認も含め留意するので常時健康体ね。

illustration by Hajime Anzai



競技開始直前にレースドライバ
ーが炭水化物の Pasta を頼張るの
は、短時間で熱量を燃焼させ、瞬
発力を高める為、と物の本は語り
ます。成る程。が、その分、空腹
に陥るのも早まります。

朝食は御飯、の頻度が高まって
いました。十六穀米。玄米味噌汁。
塩鮭、納豆と共に水菜と雑魚のサ
ラダ、も添えて。健康的、だと僕
も妻も信じていました。が、難点
は、胃腸の活動が活発化する為か
空腹を覚えるのも早い点。結果、
それなりに昼食も夕食も摂ってし

まいます。無論、夜は酒精も。
昨年3月、左脚の人工股関節全
置換術を受けた僕は、月に一度、
執刀した整形外科O医長の診断を
兵庫県立尼崎病院で受けています。
7月上旬は採血も実施。すると突
如として血糖値269を樹立。迂
闊にも2時間半前に阪神尼崎駅前
の松屋で豚キムチ丼大盛を食べた
とは言え、常に血糖値110の上
限内に収まっていた僕は目を白黒。
奈落の底に落ちた衝撃です。
紹介を受けて7月下旬、東京都
済生会中央病院糖尿病臨床研究セ

ンターのAセンター長の問診を受
けます。血糖値は92。HbA1cは
モグロビン・エーワンシーは新基
準のNGSPで5.7。特段の間
題無き状態と診断されました。
25年前、「ターザン」誌で連載し
た田中康夫の減量作戦を想起しま
した。3ヶ月半で-12.5kgを達
成したのは、和田式食事法と呼ば
れる9品目。肉・魚・貝・海藻・
豆類・野菜・卵類・乳製品・油脂
穀類も果物も甘味も酒類も厳禁。
6時間以上の食間。但し一度に幾
ら食べても大丈夫な方式です。

今回は「糖質制限」を実施。妻
W嬢の献身的協力を得て、3週間
の期限で、炭水化物を摂取せず、
糖質オフに努める方策でした。
何れも100g当たり糖質量は、
白米御飯36・8。玄米御飯35・6。
食パン44・4。餃子の皮54・8。
パスタ69・5。素麺70・2。菓子
類・果物類・芋類・根菜類に留ま
らず、炭水化物は糖質も高いので
す。納豆や豆腐、蒟蒻を除けば、
粗食健康食とは限りません。
逆に意外や意外、高コレステロ
ールの印象が強い卵は推奨品目で
マヨネーズも銘柄に拠っては15g
当たり僅か糖質0.1g。オレイ
ン酸が主成分のオリーブ油も心臓
病抑制効果を齎します。
とまれ3週間、ハムエッグや緑
黄野菜を始めとする糖計算した
具を、低糖質なパンズに挟んだの
が朝食。昼食は、糖質10gに計算
した写真の愛情弁当。三色そばろ
の下には御飯ならぬ炒り豆腐。
で、夕食は食材や調味料に留意
すれば、比較的自由自在。酒精も
蒸留酒に加えワインも。更に麦酒
も日本酒も糖質ゼロを選択すれば
愉しめます。
未だ如何なる事情で血糖値26
9を樹立か判明せねど、悪運強し
妻の努力も相俟って、体重は3週
間で3kg減。『脱デブ』宣言に
は程遠いが、炭水化物と糖質オフ
さえ守れば外食も可能。寧ろ充実
の食生活を送れるのです。