

「全鍍連」 2022年 5月号 悠々自適

全鍍連 顧問 遠藤 清孝 (有朝日鍍金工場 代表取締役)

「風が吹けば飛んでいきそうな男には説得力がない」



私は、会社でも家庭でも毎日痩せる思いで頑張っている。

私が「毎日痩せる思いで・・・」という言葉に真実味があり、この体を見てもらえば誰も異論を唱える者はいないと思う。しかし、もし東京組合の石川英孝理事が同じことを言ったら誰も納得する者はいないだろう。「そんな体をしていて、何が痩せる思いだ。痩せる思いをして本当に痩せてみろ」と言われるのが関の山だ。業界広しと言えども“痩せる思い”という言葉がこれほどピタッとハマる人間は私の他にまずいないだろう。

実は、私は高校生の時から、ほとんど体型が変わっていない。身長も体重もその時のままだ。さらに付け加えるならば頭のほうもほとんど成長していない。周りからは遠藤は貧相だ、あの体を見ていると不憫でしょうがないとよく言われるが、私だっで一応、会社の社長だ。一度でいいから、石川英孝理事のようにお腹に貫録をつけ、お金を持っていきそうな社長に見られたいと思っているのだ。

私が痩せている理由には、痩せる思いで仕事をしていることのほかに、若い頃から実践している食習慣にもある。朝食は抜いて、昼もジュースなどを少し口にする程度で、夕食は好きなものを好きなだけ食べるという食生活だ。夕食では塩分も食べる量も気にしたことはない。肉でも、魚でも、とんかつでも、お寿司でも、餃子でも、マックでも、ケーキでも、あんみつでも好きなものを好きなだけ食べている。しかし、このような食生活で太ることはない。夕方近くになるとかなりの空腹感に襲われるが、そこからさらにガマンを重ねて摂る食事は、まさに至福の時といえる。空腹が一番の御馳走であることを毎日実感しているのだ。

空腹は様々な効能をもたらすとされている。免疫力をあげて病気を防ぐ。脳を活性化させ頭の回転を良くする。さらには老化を防ぎ、若さを保つ効用もあるのだ。誰からも小学生扱いされるほど若さを保っている私を見てもらえればわかるはずだ。

そもそも1日3食をしっかり摂ることは成長期をはるかに過ぎた大人には過剰摂取とっていい。「朝食は食べないと健康に悪い」「1食でも抜かすと大変なことになる」という誤った思い込みを後ろ盾にするのはもうやめたほうがいい。食べ過ぎは様々なリスクを生むが、空腹は最強のクスリになることを肝に銘じてほしい。名前を上げて“食べ過ぎ注意”を喚起したい会員が何人もいるが、ここでは差し控えたい。心当たりのある読者には、一日も早く満腹不健康生活から脱出して、食べない健康法を実践することを願っている。

私をととてもよく知る人たちは、風が吹けば飛んでいきそうで、とても健康には見えない私と接しているだけに、空腹の効用には全く説得力がなく、誰も意に介さない。