

腹八分目

皆さん、こんにちは。今日は、私の生徒さんの作文と面白いことわざを紹介していきたいと思います。

ことわざは「腹八分目に医者いらず」、「腹八分目に医者いらず」。

健康のためには、お腹いっぱいになるまで食べない方がいい。80%ぐらい、お腹の8分目ぐらいだけでいいんだよ。たくさん食べすぎないで。そうすると医者要らず、医者が必要ない生活ができます。つまり、病気にならないよという話なんですね。これが「腹八分目に医者いらず」。

私の生徒さんは、最近この言葉を勉強したそうなんです。それでは、その生徒さんの作文、許可をもらっています、内容を紹介します。

私は最近「腹八分目」という日本語のフレーズを知りました。古いフレーズだと思いますが、その考えは自分にとっても役に立ちます。「健康のために食べすぎないほうがいい」という意味です。お腹が100%いっぱいになることは健康によくないので、80%ぐらいだけ食べたほうがいい。つまり「Mindful Eating」ということです。実は私にとって、いつも食べすぎてしまいます。大きい問題です。たくさん食べたら、お腹が痛くなるし、体がだるくなるし、疲れるし、ちょっと具合が悪くなります。食べすぎるのは良くないとわかっているのに、なんとなく私は自制ができません。これから、もっと食べる量を減らすようにします。

という作文の内容でした。

そうなんですよね。これは「Mindful Eating」です。うん。食べすぎはやっぱり良くない。食べたい気持ちはよくわかる。美味しいからね、私は食べるのが大好きだから、あ、もっと食べたい、お代わりしたい。これも食べたい、あれも食べたい、となるけれども、そこは押さえて控えめに、腹八分目がちょうどいい、ということなんですね。

これは、私自身の問題でもあります。生徒さん、この生徒さんと同じね。私はついつい食べ過ぎちゃう。本当に。そして、料理を作るときもついついちょっと作り過ぎちゃうんですよね。うん。本当は少しの量だけでいいと思います。確かに。本当に。

あの、最近ね、私は、朝ごはんを食べないという生活をしているんですね。これはときどき守られません。旅行に行ったとき、やっぱりいいカフェに行って、朝ごはんを食べたいし、ときどき週末旦那さんとカフェに行って朝ご飯を食べます。パンケーキとか食べちゃう。

だから、厳しく守っているわけじゃないけれども、できるだけ平日は、朝ご飯を食べない、ですね。つまり、前の日の晩ご飯から16時間ぐらい何も食べないということをやっているんです。もちろん、飲み物は飲みます。お水とかコーヒーは飲んでるんだけど、16時間何も食べないということをやっているんですね。

最初は困りました。だって、やっぱりお腹が空く気がする。あ、朝ご飯が食べたい、パンが食べたい。でも、一週間ぐらいで、すぐ慣れました。全然大丈夫。実は朝ご飯を食べなくても、私は全然普通に仕事ができます。はい、そういうことを学びました。

朝ご飯を食べなかったら、力がない、集中できない、仕事ができない、productivityが下がるなんて心配したけど、全然そんなことなかったんです。私の場合、私の場合ね。だから、あ！意外と一食抜いても、朝ご飯食べなくても、やれるじゃんって思ったんです。だから、たくさん食べたい気持ち、わかるけど、実はそんなことはないんですよ。少しの量だけで、実は人間は生きていけるんだと思います。

ということで、「腹八分目」、「腹八分目に医者いらず」というね、ことわざを紹介してみました。皆さんもぜひ考えてみてください。食べすぎはダメですよ。