

## 頸 食

土田 浩敬

### 1、はじめに

こんにちは。

皆さんはどんな食事を摂っていますか？日常生活で食事は、密接に関わってくるのではないのでしょうか？また頸損ライフの中で、数少ない楽しみの一つとして、思われている方も多いはず。今回は私の食事の工夫から、お弁当なども紹介していきたいと思います。

### 2、かつての自分 before

私が頸損になった頃、体を動かすことが出来ないので筋肉もみるみる落ちていきました。私自身が頸損という身体になって、食べ物を飲み込む行為に、まだなれていなかったのも、食事をとる事が出来ず、体重も一気に落ちました。

それから、食べる練習を重ねて、ゼリーやアイスクリームと言った喉越しの良いものは、食べられるようになってきました。少しずつ食べていき、受傷後1ヶ月と2週間程で、普通に食べることが出来るようになってきました。

そこで、母が家で作って持って来てくれるカレーがめちゃくちゃ美味しかったんです!! 食べ慣れた味というか、とにかくめちゃくちゃ美味しかった!! 皆さんにも、そんな経験はありませんか？家の味や外食が恋しくなるものです。調理士だった母が作る料理は美味しくて、バランスや量も考えて作られているものでした。

5年前、当時私は身長176センチ、体重58キロ。内蔵脂肪も付かない、スリムな身体でした。身体がスリムだと、疲れ具合も少なかったように思います。

### 3、現在の自分 after

2012年、私は住み慣れた実家を離れて一人暮らしを始めました。最初に困ったことは食事でした。家で作ってもらっていた料理を、見よう見まねで作っていたのですが、介助者が全員作ることが出来るというわけではありません。そして、私自身

調理法を教えることにも慣れていないので、だんだん品数も減ってきて、炭水化物が多くなって来ました。

付き合いなどの外食も増えて、2016年約4年振りに、体重を計る機会があったので、恐る恐る測ってみた所、体重計に表示された数字は、なんと70キロ…Oh! What`s Happen!! (何が起こったんだ!!) 12キロも増えてしまって、お腹も立派に成長してしまいました… Damn!!… (なんてこった…落胆)

12キロという数字は、さすがにショックでした。

### 4、Let`s Diet!!

ダイエットを始めなければ…

とはいえ体の動かない頸損。ダイエットはおのずと食事制限になります。食事制限、なかなか続かないんです… Oh Man!!… (なんてこった…またまた落胆)



#### 夕食のメニュー

炭水化物を控えても、どこかで体が欲してきます。そこで食べ過ぎてしまうと、食事制限している意味がありません。なんなら、食事制限しているので、たまに食べるごはんが、とても美味しく感じちゃうわけですよ… Lol (笑)

意味ないですし、逆に急激な血糖値の上昇で体にも負担がかかります。

バランス良く... 難しいんですよー。

## 5、改善

2017年、今年こそは痩せてやる!! と公言し、またまたダイエットに臨みました。初めは炭水化物を控えて、野菜中心の食事に置き換えました。もともと野菜は好きなので、数ヶ月バランスを考えたメニューで過ごしました。初めのうちは、体重も減っていったのですが、3キロくらい減って、そこから体重の減りが止まりました。停滞期に入ったのでしょうか。そんなことを介助者と話をしていると、たんぱく質が少ないですか? と意見がありました。確かに肉と言えば、ササミばかり食べて、少し偏っているかな。もう一度食生活を見直そうと、病院で栄養指導を受けました。野菜中心にバランス良く、そして1日通してバランス良く食べましようと、言われました。

私は朝食をあまり食わず、昼ごはんに集中しています。そうすると、昼食時に食事量が多くなることで、血糖値も上がり、胃や腸にも負担がかかるようです。確かに、納得...



ごぼうの煮物・小松菜の煮物・鶏胸肉うどん

それからは、朝少しでも食べることを心がけています。昼ごはんも少しすくなめにして、夜はサラダと魚介類を取り入れました。あと、私はお腹がガスで張りやすいので、毎朝ヤクルトとヨーグルトを食べて、腸内環境の改善に務めています。まだ、それほど実感がないですが、少しずつ続けていこうと思います。

## 6、さいごに Finally

今年の初めから、現在5キロ痩せました。まだ理想には遠いですが、今後も続けていって、いつかは、スマートだったころの体型に戻れるようになりたいです。次回、皆さんにお会いするときは、別人のようにになっているかもしれませんねー Lol (笑) ではでは、See You Soon~

☆外出時のお弁当をいくつかご紹介します☆



人参金平・トマト・ミートボール・ナゲット



ヒジキ・南瓜サラダ・唐揚げ・卵



ヒジキ・チンゲンサイの炒め物・卵・ミートボール