

私の習慣～食生活編

動画リンク: https://youtu.be/sd8rhgu_P0

■自己紹介

私の名前は篠原こはるといいます。長野県で生まれ育ち、今はそこで一人暮らしをしています。町は自然が豊かで、四季をしっかりと感じるすることができます。とくに秋は山の色がとてもきれいです。

私は会社で事務の仕事をしています。毎日、パソコンを使って書類を作ったり、電話の対応をしたりしています。仕事は忙しい日もありますが、自分に合っていると思います。チームの人たちとも仲がよく、楽しく働いています。

社会人になってから、一人で生活するようになりました。初めは、食事のことや家のことが大変でした。でも、少しずつ慣れてきて、今では毎日の生活にもリズムが出てきました。仕事が終わったあと、自分の時間をどう使うかを考えるのも楽しみのひとつです。

最近「健康」に気をつけるようにしています。とくに、食べるものや生活のリズムが大切だと思うようになりました。外食だけでなく、自分で料理をするようになったのもそのためです。

この動画では、そんな私の食生活について紹介していきます。普段の食事や料理の工夫、地元の食材などについてお話しします。みなさんの生活にも役に立つ内容になればうれしいです。

■食べることを大切に思うようになったきっかけ

私は昔、あまり食事のことを考えていませんでした。仕事が終わったあと、コンビニでお弁当を買ったり、外で手軽に食べられるものばかりを選んでいました。料理するのは手間がかかるし、自分ひとりのために作るのはいらないと感じていました。

そんな生活がつづいたある時、なんとなく体が重く感じるようになりました。朝すっきり起きられなかったり、夕方になるとすぐに疲れを感じたりしました。はっきりとした原因はわかりませんでしたが、「もしかして食べ物のせいかもしれない」と思うようになりました。

そのとき、ふと母の料理を思い出しました。実家では、毎日色々な料理が出てきました。ごはんのみそ汁、野菜の煮物、魚や肉など、バランスがよくて、あたたかい料理ばかりでした。

「母のようにはいできないけれど、自分でも少しは作れるかもしれない」と思い、簡単な料理を始めてみました。野菜をゆでただけのスープや、卵焼き、ごはんにあう小さなおかずなどです。それだけでも、体が少し軽くなった気がしました。

食べることは、毎日の元気に大きく関わっていると実感しました。今では、忙しい日もできるだけ自分で作るようにしています。無理をせずに、少しずつ続けることが大事だと感じています。

■朝ごはんは一日の始まり

私は、できるだけ毎日朝ごはんを食べるようにしています。朝ごはんを食べると、体が目覚めて、気持ちも前向きになります。仕事の日も、休みの日も、朝ごはんがあると、その日をしっかりと始められる気がします。

以前は、朝は時間がなくて、何も食べないまま出かけることもありましたが、でも、お昼までにおなかですべて集中できなかったり、気分が安定しなかったりすることがありました。その経験から、少しだけでも朝に何かを食べようと決めました。

朝ごはんは、難しく考えなくてもいいと思います。私がよく食べるのは、ごはんとみそ汁、卵焼きです。とくに寒い朝は、あたたかいみそ汁を飲むと、体がほっとします。時間が無い日は、バナナやヨーグルトだけにすることもあります。

朝ごはんの材料は、前の日に少し準備しておく、朝がとても楽になります。たとえば、野菜を切っておいて、朝にスープに入れるだけだったり、ごはんを冷凍しておいたりします。朝の時間をゆっくり使えるようになって、心にも余裕ができました。

朝ごはんには、エネルギーだけでなく、気持ちを落ちつける力もあると感じています。朝にしっかりと食べることで、「今日もがんばろう」と思えるようになりました。

これからも、自分の体と気持ちを大事にするために、朝ごはんの時間を大切にしていきたいと思っています。

■お昼はコンビニにたよらない工夫

仕事の日のお昼ごはんは、とても大事な時間です。午後の仕事に集中するためには、しっかり食べてエネルギーをとることが必要です。でも、毎日コンビニで買っていると、栄養がかたよったり、飽きてしまったりします。

私も、以前は毎日のようにコンビニのお弁当を食べていました。手軽で時間もかからないので、つい頼ってしまっていました。でもあるとき、自分の体にあまり元気がないと感じるようになりました。よく考えてみると、野菜が少なかったり、油が多かったりすることが多かったです。

それからは、少しずつ自分でお弁当を作るようにしました。毎日は大変なので、週に2～3回だけでも、作る日を決めています。ごはんと卵焼き、冷凍しておいた野菜のおかずを入れるだけでも、十分だと思います。

お弁当を作れなかった日は、コンビニに行くこともあります。でも、サラダやスープ、おにぎりなどを組み合わせて、できるだけバランスがよくなるようにしています。自分で選ぶときに「今日は野菜を食べたかな」と考えることで、自然と意識が変わってきました。

また、朝に全部を作るのは難しいので、前の日の夜に少しだけ準備しておく、と楽になります。たとえば、野菜をゆでておいたり、おかずを多めに作っておいたりします。朝はつめるだけなので、時間もかかりません。

お昼ごはんを自分で選ぶようになってから、午後の体の調子もよくなった気がします。小さなことですが、毎日の積み重ねが大事だと思っています。

■夜は一日のリセット時間

私にとって夜ごはんの時間は、一日の疲れをリセットする大切な時間です。仕事が終わって家に帰ると、ほっとした気持ちになります。その日の気分に合わせて、簡単な料理を作って、ゆっくり食べるようにしています。

夜ごはんは、なるべく体に優しいものを選ぶようにしています。油が多い料理や、量が多すぎると、次の日まで体が重くなることもあるからです。あたたかいスープや、ゆでた野菜、お魚や豆腐などを使った料理が多いです。

とはいえ、ストレスが溜まっているときや、気持ちが疲れているときは、甘いものやスナック菓子がたくさん食べてしまうこともあります。そういう日は、「食べすぎたな」と思うこともあります。でも、そんな自分を責めすぎないようにしています。「また明日から気をつけよう」と思って、気持ちを切り替えるようにしています。

仕事で疲れているときは、手のこんだ料理は作れません。そんなときは、冷蔵庫にあるもので一品だけ作ったり、みそ汁だけ用意したりすることもあります。それでも、自分で作った料理を食べると、少し元気になれる気がします。

夜ごはんを食べながら、「今日も一日がんばったな」と思うことがあります。誰かに言ってもらえることはなくても、自分の中でそう思える時間は大切だと思います。食事をしながら気持ちが落ちついていくのを感じます。

これからも、夜ごはんの時間を大切にして、心のリセットする習慣を続けていきたいです。

■地元の食材をつかって楽しむ料理

私の住んでいる長野県は、自然が豊かで、地元の食材がたくさんあります。季節によって異なる野菜や果物が手に入り、料理をするのが楽しくなります。とくに、道の駅や小さな直売所では、採れたての食材が安く買えるので、よく足を運んでいます。

秋には、きのこや根菜がよく売られるようになります。しめじやまいたけ、にんじんやごぼうなどは、煮物やスープにすると、体が温まってほっとします。冬は、里いもの煮物をよく作ります。ねっとりとしてやさしい味で、子どものころから大好きな料理です。

長野といえば、野沢菜漬けも有名です。家では作りませんが、祖母の家では毎年冬になるとたくさん漬けています。大きなたるの中に野沢菜を入れる作業を手伝ったことがあります。時間をかけて作られるその味には、家庭のぬくもりがあります。

また、季節の果物も楽しみのひとつです。春はいちご、夏はすももやブルーベリー、秋になるとりんごが多くなります。とくにりんごは、朝ごはんやおやつとしてよく食べています。冷やして切るだけで、とてもおいしく食べられます。

こうした地元の食材を使うと、食事がもっと楽しくなります。遠くから運ばれたものではなく、近くで育ったものを食べることで、季節を感じたり、生産者の思いを感じたりできます。

忙しい毎日ですが、料理を通して自然や人とのつながりを感じることができるのは、私にとって大切なことです。これからも、地元の食材を大切にしながら、食生活を楽しんでいきたいと思っています。

■外で食べるときのマイルール

外食は、私にとって楽しみのひとつです。仕事のあとに友達とごはんに行ったり、週末にひとりでカフェに入ったりすることもあります。家で作る料理とは違う味が楽しめるので、気分を変えたいときにもぴったりです。

でも、外で食べることが増えると、どうしても栄養がかたよってしまいます。油の多い料理や、しょっぱい味つけのものが多く、野菜が少ないこともあります。そこで、私は外食のときにいくつかのルールを決めています。

まず、できるだけ野菜が多いメニューを選ぶようにしています。定食の中から、「野菜炒め定食」や「煮物がついているもの」を選ぶことが多いです。サラダがついているメニューなら、それだけでも安心です。

また、食べるときは「よく噛んで、ゆっくり食べる」ことを意識しています。おなかがずいっていると、つい早く食べてしまいがちですが、急いで食べると体に負担がかかります。ゆっくり食べることで、満足感も高まります。

ストレスが溜まっているときや、疲れている日は、どうしてもラーメンやスイーツなどを食べたくくなります。そんなときは、無理に我慢しないようにしています。ただし、次の日は野菜を多くとるなど、全体のバランスで考えるようにしています。

外食では、家では使わない食材や、ちょっと贅沢な料理にも出会えます。そういった発見も、食べる楽しさのひとつです。食材の使い方を真似して、家で作ってみることもあります。

外食をうまく利用することで、食事の楽しみが広がりました。健康のことも大切にしながら、おいしく食べることも大事にしていきたいです。

■難しかったことと今の工夫

食生活を整えようと思っても、すぐにうまくいくわけではありません。私も、最初から毎日きちんと料理ができたわけではありません。仕事が遅くなってしまった日や、やる気が出ない日は、コンビニに行くこともありました。

とくに難しかったのは、「毎日ちゃんとやらなきゃ」と思いすぎて、かえって疲れてしまったことです。一日だけうまくいかないと、「もうダメだ」と感じてしまうこともありました。完璧を目指しすぎると、長く続けるのが難しくなります。

そこで、私は考え方を少し変えるようにしました。「毎日やる」ではなく、「できるときにやる」と思うようにしたのです。そうすることで、気持ち轻くなりました。たとえば、時間がない日は、みそ汁だけ作る。それだけでも、自分で作ったという満足感があります。また、料理が苦手な私にとって、「ゼロから作る」ことはハードルが高いです。だから、冷凍野菜やパックの豆腐、レトルトのスープなどを上手に使うようにしています。それだけで、料理がずっと楽になりますし、栄養もとれます。

「がんばりすぎないこと」は、規則正しい食生活を続けるために大事なポイントだと感じています。ムリをしない。ときにはお休みする。そんなふうに、自分のペースで続けていくことが大切です。

今では、少しずつ自分のリズムができてきました。うまくできない日があっても、「また明日がある」と思えるようになりました。食生活は、がんばるものではなく、楽しむもの。そう思えるようになったことで、毎日がすこし明るくなった気がします。

■食生活を見直して、変わったこと

食生活を少しずつ見直してから、私の毎日は変わってきました。初めは「健康のために何かしなきゃ」という気持ちでしたが、今では「自分のために大切な時間を使っている」と思えるようになりました。

いちばんの変化は、朝の目覚めがよくなったことです。前よりも体が軽く、朝の準備もスムーズにできるようになりました。朝ごはんを食べる習慣がついたことで、一日の始まりが気持ちよくスタートできるようになりました。

また、風邪を引きにくくなったと感じます。季節の変わり目に体調を崩すことが多かったのですが、最近では体の調子が安定しています。バランスのよい食事が、体の中から力をつけてくれているのだと思います。

料理をするようになってから、食材にも興味を持つようになりました。スーパーで野菜を見ながら「これは今が旬かな」と考えるようになり、旬（一番おいしい時期）の食材を選ぶ楽しさを知りました。

また、「食べること」が前よりも大切な時間になりました。テレビやスマートフォンを見ながら食べるのではなく、食事に集中することで、心も落ちついていきます。「食べること＝元気になること」と、自然に感じられるようになりました。

以前は、ただおなかを満たすために食べていたことが多かったですが、今は「自分を大切にするための時間」と思えるようになりました。栄養のことだけでなく、心のゆとりにもつながっていると感じています。

これからも、自分の生活に合った食事を続けていきたいです。そして、食べることを通して、自分自身をもっと大事にできたらと思っています。



Japanese-listening-SUSHI

