



まえがき

いただきます！

この言葉ほど、幸せな言葉は他には知らない。

それこそ私は大食いではないが、食べるという行為は大好きである。

この本を開いてくれたみなさんも、同じ気持ちではないだろうか？

ちなみに私の好きな食べ物といえば、「焼き肉」だ。

ハードな仕事や運動後など、疲れた体を癒やしてくれるのは、やはり好きな食べ物だ。

とくに焼き肉はタンパク質を多く含み、疲れた体を回復へと導いてくれる。

しかし「焼き肉」と聞いて、少し不安に思うダイエッターもいるかもしれない。

焼き肉だけではない、アイスやからあげ、もちろんお米もそうだ。

太りそうと思われ続けた結果、ダイエットのなかでは不安に思われてしまっている、これらの食事たち。

本当に悪者なのだろうか？

食べただけで太るだろうか？

本当はみんな、食べたいのではないか？

食事という人間にとって最高の楽しみを捨ててしまった人たちに、ダイエット成功はありえない。

これが私の考えだ。

もちろん好きな物ばかりを、好きなだけ食べていいとは言っていない。

しかし、好きな食べ物を楽しむことも健康の一環であり、ひとつのフィットネスだ。

食べる幸せも、運動の楽しさも、両方もれなく手に入る。

楽しむには十分なのだ。

「日本人は食べなさすぎだ！」

これは、数年前に出場した世界ベンチプレス選手権大会の時に海外選手から言われた一言だ。

全日本チャンピオンとして選ばれ、海外選手相手とメダル争い

をしようと挑んだ。

しかし、結果は惨敗。

あまりの戦力差に、試合後に世界チャンピオンに尋ねたのだ。

「食べているつもり！」

食事や栄養が、どれだけ体に影響を及ぼすかは重々理解している。

そもそも私は当時、すでにパーソナルトレーナーとして活動していて、栄養学を片っ端から調べ学んでいたのだ。

もちろん日本と海外では、食文化も異なれば体質も違う。

これは紛れもない事実だ。

しかし強い海外選手や、より活動的な外国人たちを真似ずして、今後の日本は本当に明るいのだろうか？

挫折と同時に、パーソナルトレーナーとしての考えが完全に覆った、あの試合会場を忘れることができない。

私のことを自己紹介させてもらおうと、大阪の天満という場所で、パーソナルトレーニングジムを経営している運動大好き人間だ。

いまや一対一で運動をサポートする「パーソナルトレーニング」はメジャーなビジネスであり、今もどんどん増えつつある。

「糖質制限」をきっかけに日本で大爆発したことから、「パーソナルトレーニングジム」＝ダイエットをする場所という認識をされている方も少なくはないだろう。

現にダイエット専門ジムとうたうジムが圧倒的に多いのだ。

日本は「**痩せたい国**」なのだ。

そのための手段として、食べないことが正義となっているのだ。

夜ご飯は食べない、炭水化物を食べたら太る……など、本来の重要性を認識する前に食事を取ることを悪者としていないだろうか？

食べ物を食べて、しっかり動いて排出して……。

この繰り返しで人間の体は成り立っているのに、入り口の「食べる」という扉が開いていない。

「**痩せたいから食べない！**」という閉鎖的な行動ではなく、

「**痩せたいから動く！**」という開放的でアクティブな行動ではないのだろうか？

今こそ日本は、食べるという文化を見直していくべきだと思う。

「健康長寿の国」から少しずつ離れ、非常にネガティブな国となりかけた日本に、あらためて「**食べる**」**大切さ**を共有していきたいと思う。

この本は、効率よく痩せるための道しるべのようなものではない。

健康やダイエットをテーマに、食べることであなた自身に、より活発的な日常生活を送ってもらうための本だ。

今こそ、食べて動いてアクティブな生活に踏み込むときだ。

そのための橋渡し役として力になれることを、心から願っている。

撮影協力店

焼肉たまき

大阪府大阪市北区黒崎町3-22

