

# 憧れの「ベジータ・ライフ」

身体と心ここに優しい野菜ストーリー

2008年11月8日



著者：阿部 義通

編集&発行所：

フロムワンパートナーズ株式会社

〒339-0058

埼玉県さいたま市岩槻区

本丸 2-12-19

TEL：048-749-9866

FAX:048-749-9095

e-mail：[info@flp.info](mailto:info@flp.info)

URL:<http://flp.info>

<http://okujyou-saien.com>

©2008 Yoshimichi Abe

無断転載・複製を禁ず

菜美子が最近きれいになっているのに気づいた優子が野菜のパワーに気付く。そして、会社の屋上で“マイ菜園倶楽部を始めませんか”という総務部の掲示版を見て、美恵子と3人で応募し、野菜づくりの楽しさを知った彼女たちは、生活パターンまで変わり、野菜の社内イベント“屋上野菜コンテスト”に参加し、準優勝。

優勝こそ逃したものの慰労会を兼ねた“畑レストラン”で有機野菜の美味しさを知り、そこに“幸せ”を感じる3人の姿があった。

3人の菜園生活物語は、生きているという実感と楽しくスローな生活を実現するために、そしてもっともっと幸せになるために・・・これからもずっと続きます。

## ♡ プロローグ

優子はシアトル風カフェで、ひとしきり菜美子とガールズ・トークをした後、何かに気付いたかのように、聞いた。

「菜美子、最近きれいになったみたい。身体がなんかすっきりしているわ。顔も小顔になったみたいだし」

「そう見える？ 実は自分でもそう感じているの」

「ねえ、どうして？」

「実はね、・・・どうしようかな」

「何をやっているの、教えてよ。ダイエット？エステ？」



優子は白のシホンブラウスに両側に垂らした、明るい赤紫のシルクのストール。菜美子は深みのあるマカライトグリーンブラウスを着ている。二人ともちょっとグラデーションのかかった紺のデニムパンツだ。

「まずタバコをやめたの。前から止めようと思っていたんだけど、なかなか止められなくて。でも結婚して、妊娠して子供が産まれる時、タバコの影響が出てきたら怖いな、って思って、止めたの」

「菜美子、結婚相手が見つかったの？」

「残念でした。そうじゃないけど、私達もお年頃でしょ」

「そうよね。それもギリギリの瀬戸際のお年頃・・・。でもタバコ止めただけで、そうなったの？」

「もう一つ、あるわ。実は私の親が最近野菜づくりに凝っているのよ。最近中高年の農業がブームでしょ。それで毎日有機野菜、っていうのを食べているという訳。有機野菜を食べ始めたら、なんか自然の甘さもあったりして、これが美味しくて結構食べられるんだ。特に傑作なのが、ヤーコン。ヤーコンを食べると便秘も見事に解消します」

「菜美子、羨ましいぞ。今度菜美子の家呼んで貰おうかしら」

「ビタミンに加え、野菜は繊維質が多いからデトックス効果があると思うわ。身体の中の不良在庫の処分を野菜がやってくれるみたい」

「そういえば、以前中華料理店の中国人オーナーから、こんな話を聞いたことがあるわ。

・・・日本人は美味しいものを摂る、つまり入れることを先に考えるけれど、中国人は先に出すことを考えます。・・・それを「しゃ」、寫にさんずいをつけたちょっと難しい漢字を書いて教えてくれたの」

「医食同源とか薬膳は中華料理のもう一つの魅力なんだろうけど、食べ物そのものと料理法を私達も勉強しなくちゃね。ちょっとイメージ先行だから。薬膳なんか、自分でできたら楽しいな。外で食べると高いから」

「ところでですが、菜美子は野菜について詳しくさだから聞くけど、私たち若い女性にとって野菜がなぜ必要か、どこがいいか、ポイントを教えて」

「最近読んだ本の受け売りなんだけど3つあるわ。第一はダイエット効果、第二はお肌に潤いをもたらす、シミ、シワを防ぐ美肌効果、第三は経済的効果、つまりお金をかけずにダイエットと美肌を実現できるということ。そして幸せな気持ちになれる」

「すごいね～。もう少し具体的にお願いします」

「そうね。ダイエット効果からよ。ダイエットを始めると途中迄は減るけどそれ以上はどうしても下がらないという停滞期を誰でも経験するわよね。その時身体自身が基準代謝量を小さくして更に体重が減らないように防御体制に入って減らなくなるようにするんだって。私も何度も経験したけど、そういう時には無性に甘いもの、脂っこいパンチのあるものが食べたくなくなった。私の場合は特にチョコレート。食べずにいられなくなって食べては、これじゃいけないと思い吐き出し、また食べる・・・本当にイライラした。リバウンドへの恐怖もあったわ。野菜を正しく食べると停滞期を乗り切ることができて、しかもリバウンドも怖がらなくていい。その本の著者は停滞期とリバウンドを“フルーツトマト”で乗り切ったんだって。

お肌については活性酸素と戦う野菜の抗酸化パワーが大事な。活性酸素は人間の身体をウイルスとか細菌から守るために必要なんだけど、問題は必要以上に増えて血管とか健全な細胞を攻撃して傷つけるというところ。皮膚の細胞を傷つけるとシミ、シワひどくなると皮膚癌になるんですって。身体の中の活性酸素が増える三大原因は紫外線、ストレス、タバコ。これを防ぐのは緑黄色野菜、淡黄色野菜、きのこ類を上手に組み合わせることが大事で、その本の著者は料理法まで紹介してくれているの。緑黄色野菜の抗酸化成分は細胞の中の脂肪分の多い部分の活性酸素と戦い、淡黄色野菜の抗酸化成分は水分の多い部分の活性酸素と戦い、きのこ類は既に傷ついた細胞を治す、という具合に総力戦なのよ。ここが肝よ。

それから三番目の効果は、毎日食べる野菜は他の食べ物に比べて安いでしょ。一日相当食べたなと思っても300円まではなかなかいかないものよ。特に抗酸化パワーに関係するビタミンAは植物性の場合にはカロテン、動物性の場合にはレチノールと言って動物性の場合にはレバーに多く含まれているんだって。高級な化粧品の中には動物性のレチノールが含まれているんだけど、最近カロテンを含んだ植物性化粧品も多くなってきているわよね。

お金をかけずにダイエット、美肌効果、そして節約して健康になり幸せな気持ちになれる。いいこと尽くめでしょ。野菜は結局頭で賢く食べる、ということね。それからちょっと気になることも解決できるの、私的には。

どうということかという、動物性のビタミンAは豚などの動物のレバーから取るの。今迄はそんなことも知らなかったから気にすることもなかったけど、知ってからはなんだか豚が可哀想になってね。植物だとそんな感じがしないから、気が楽なのよ。