

腰湯をしませんか？

心臓の弱い方に腰湯が良いと言われます。ここでは普通の方に腰湯の楽しみ方を紹介します。腰湯は、肩まで湯に浸かる代わりに、腰まで、大体お臍まで湯に浸かる事を言います。日本のお風呂は深いですから肩までの深さにお湯を入れることができます。しかし、外国を旅行すると浅い風呂で相当寝ないと全身をお湯に浸す事ができません。こんな時、腰湯をして、サウナ代わりにする方法があります。

まず座ってお臍くらいの深さにお湯を入れます。できたら熱めのお湯にします。我慢できる範囲で少しずつ熱いお湯を加えていきます。水位はお臍の深さに保ちます。最初は汗をかきません。寒いぐらいの感じがします。寒い場合はバスタオルを肩にかけます。10分から15分すぎた辺りから汗が出始めます。さらに熱い湯を足します。汗がポタポタ落ちるようになります。私は、落ちる汗の水滴を数えて200滴まで腰湯を続けます。

汗を拭いたら、今度はベッドに厚いバスタオルを敷き、仰向けに寝て、もう一枚のバスタオルをかぶせます。またもや汗が出始めます。10分ぐらいして十分汗が出たら、シャワーを浴びて、腰湯プログラムは終了です。終了した後もまだ汗をかいているはずですが、サウナ以上に汗をかきます。全体で1時間くらい時間を取っておかないと、次の行動に支障があるくらいです。日本のお風呂でもできますが、浅い風呂の方が便利でしょう。旅先で腰湯はおすすめです。特に時差で困っているときには最適です。

私は旅先で朝食前に腰湯をします。7時半の朝食に合わせて、6時から腰湯を始めます。汗をかいた分は水を飲むようにします。7時頃に終了しますが、30分余裕の時間を取ります。腰湯を終えて朝食に仲間と会うと、「随分血色が良いですね」と言われます。顔がツヤツヤします。食欲もとてもあります。

肩まで入る普通のお湯の入りと違うのは、汗のかく量です。肩までの入り方ではそんなに長い時間入ってられません。疲れてしまいます。腰湯は負担が少ないです。血流は明らかに活発になります。サウナは外部から熱い空気で体を温めるのに対して、腰湯は内部の血液の循環で体が熱くなる感じです。ですから長持ちします。温泉効果みたいに感じます。

腰湯の弱点は、汗が出るまで時間がかかることです。汗をかくのだろうかと心配になります。必ず汗が出ますので、それまでに腰湯しながら音楽を聴くなり、本を読むなりしたら良いでしょう。

皆さん、是非一度試してみませんか？

(社)日本測量協会会長・東京大学名誉教授

健康朝食を試してみませんか？

現代の日本人の多くは肥満で悩み、かつ肥満が引き金になって死んでいます。各種のダイエットの方法が提案され、やせるための食事法や食材が提案されています。しかし、一時的にやせても直ぐリバウンドして元の肥満体になってしまうといえます。確実にやせる方法を知っています。自分でも試しましたし、何人かにも試してもらいました。それは、半日断食です。つまり朝食を抜くことです。詳しくは、甲田光雄著、「奇跡が起こる半日断食」（マキノ出版：1400円）を読んでください。私は8ヶ月試して70kgから63kgに減量しました。家内も同じようにやせましたが、心臓動悸が出たのでやめました。体調はとてもよくなり、元氣になりました。朝食をしっかりと食べないとダメというのは子供に言う言葉で大人それも中高年には当てはまりません。

朝食はやっぱりしたいという次善の方法を採りたい人のために、私たち夫婦が毎日食べている朝食メニューを紹介しましょう。私のオリジナルメニューですので、どの本にも載っていません。体重は減りも増えもしませんが、体調は抜群です。レシピは下記の通りです。

1. 食材の準備：無農薬玄米、ジャコ（煮干でもOK）、味噌
2. 玄米をミキサーにて粉粒状に細かく砕く。多少のツブツブはOK。
3. 次にジャコ（煮干）を弱火でよく炒り、ミキサーにて粉粒状にする。カルシウムバッチリ。面倒ならスーパーにて、煮干の粉を購入してもよい。
4. 一人について、玄米の粉大匙大盛り1杯、ジャコの粉小さじ半杯を、小なべに入った水（一人についておわんかどんぶり1杯分）に入れ、火にかける。
5. 味噌一人について大匙半分弱程度をいれ、ゆっくりかき混ぜ、10秒間沸騰したら完了。5分で料理はできあがる。玄米粥のような「ポリッジ」が出来上がる。
6. 納豆の好きな人は、納豆を入れてかき混ぜて食べると美味。滋養は満点。

玄米の粉に適当にそば粉を加えると、ドロットしたポリッジができます。ただし、ダメにならるように常にかき混ぜる必要があります。

この朝食は、私の朝一番の仕事です。男でもこのくらいは簡単にできます。奥さんはきっと喜ぶはず。第一美味しいです。日本人は、玄米に小魚で生きて行けると言われていますから、ぴったりですね。昼食と夕食に野菜をたっぷり食べれば、元氣一杯になるでしょう。協会職員の健康は朝食から始まります。

(社)日本測量協会会長・東京大学名誉教授