



美味しいものを食べる幸せ？



年齢 78 歳にして、贅沢な悩みに、時折、落ち込んだ振りをしながら余生を楽しんでいる我が身ですが、さてさて、この先には「何が起こるのやら！」と想像を逞しくもしております。

現役時代には、年に一回、必ず「健康診断」の受診が義務付けられており、そのたびに「肥満症」を指摘され、言われたほうも無駄な抵抗をせずに「今後気をつけます！」と引き下がればいいと思いながら「私は幼児の頃から肥満体で、それなりに健康を維持しているつもりです」と言い放ち、担当医師からは「どうしようもないね！この人は」と半ば軽蔑の眼差しで無視され続けておりました。

15 年ほど前に、同窓の個人医から、もう限界だと「高血圧」「高コレステロール」の薬を処方され、リタイア後通い続ける「クリニック」でも、相変わらず月一回の通院が義務付けられ、通院しないと薬を出せないとのルールがあるとかで、かれこれ 10 年余経過しています。

老齢化に伴い、悪い方向に数値が段々とエスカレートしつつ、かかりつけ医曰く「このままでは大変な病気になる」と半ば威圧的に言い放たれ、その都度「自分の身体は自分で責任を取るの、先生のせいには致しません」と、繰り返し、同じやり取りがここ数年続いております。

大きな要因として、挙げられるのは、10 年ほど前に「男の料理教室講座」に入校、その後、先生が主宰している教室に入門、更にはご縁があつて、イタリア料理を教えてくれる素敵な女性に巡り合い、「イタリアン料理講座」を、自分が主宰して 7 年間、「自ら作り、自らの舌で味わい」を堪能するチャンスが益々多くなりました。

老年仲間では、かつてコメディアン植木等が「わかっちゃいるけどやめられない！」と、一世を風靡した光景が忘れられない方も沢山おられる筈で、それを「地でゆく」従順な視聴者？の生き方で、「バランスをとれた食事」にはほど遠くなりがちです。

更には、5 年前、「前立腺がん」で「余命半年」と告知され、女性ホルモン剤が投薬され、副作用としては体重が増加とあり、事実 4～5 kg 増えたのですが、これを言い訳にして、より以上に体重も増え、ここ 10 年、「鎌倉市の健康診断」も受検せず、不良老人の烙印を押されております。

「人生は一度きり」と嘯きながら、お医者さんの、我が身を案じてくれる有難いお言葉も「聞いたふりして実行せず」の不良患者に成り下がり、日々暮らしているものの、流石に最近では、先生の言うことが、まともだとの現象に遭遇することが多く、脱帽気味で、2 月の通院日には「以降おとなしくします」と宣言して引き下がりました。

ところが数か月経った今、「元の木阿弥」との諺があるように、凡人の私では、長年、身についた癖は治すことが殆ど不可能に近く、死ぬまで判らず仕舞いではないかと自覚しています。

「料理ファイル」が 10 冊余を優に超えるようになり、今でも、何か興味をそそるようなレシピがあると片っ端からコピーをやり、100 円ショップから、デザインの変ったファイルを探しつつ、大船～藤沢界限では 5 店程度目星をつけ、巡回する楽しみも増えてきました。

自宅での料理ノルマは、月 4 回超の「夕食献立」、昼のランチ時は月 10 回程度をこなすも、最近では家内も少しばかり辟易してきたのでしょうか？「月、水、金の昼食は別々にしましょう」と提案があり、実行に移しています。

標題の「美味しいものを食べる幸せ？」には、「自画自賛」のことが多そうで、額面通りに女房殿には受け入れてもらえず「たまには、今日は美味しいね！」と言われ、有頂天になっているから可愛いものだと得心しています。

さように、日々いろんなことを経験しながら、利口になるような兆候はなく、惰性で生きているのではと、錯覚すら覚えることも出て来て、このままでは、「平均寿命=健康寿命」は覚束ないと、半ば諦めているのが今の心境です。

東京オリンピックは 2020 年と間近に控え、しっかりと見届けたく、心の中では思っているものの、こんな不健康な過ごし方では、実現するかは定かではなく、余程、心改めない無理でしょうね。

