

# 風邪を引かない食事を求めて

みなさん、こんにちは。

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています  
ライスアイランドメールマガジン♪

体のことを考えて食事に注意を払う人は多いと思います。

質の良いものを摂取する、食べる量を制限するなど

人によって方法は様々です。

今日はオペラ歌手の錦織健さんの食生活の考え方の記事を紹介します！

## ■「長生きする気はない、風邪さえ引かなければ良い」

「長生きをする気はない、健康でなければとも思っていない。

ただ、風邪さえ引かなければ良いんです」

彼はなぜ、風邪にこだわるのでしょうか。

それは、声楽家の楽器が関係しています。

錦織さんが生まれたのは島根県。

漁港が近いことから、食卓には朝から新鮮な魚が並びます。

当時の食事で記憶に残っているのが、発売直後のカップ麺。

ある日家にサンプルが届けられて、その味が今も忘れられず、

「こんなに美味しいものがあるのか」と子どもながらに思ったそうです。

声楽の道を志したのは、高校時代。

受験勉強は肌に合わないが音楽なら勉強できると考え、

東京の国立音楽大学声楽家へ進学し、一人暮らしをスタート。

晩ご飯は「ポテトチップス3袋」という日もあり、

好きなものを好きなように食べていたそうです。

そんな生活を続けるうちに、吹き出物が出始め、

体重が一気に増えて、体に変化が現れたようです。

生まれて初めて意思にアレルギーと診断されて、風邪もよく引くように。

ですが、食生活は変えなかったそうです。

「当時は食事が人生に関係しているなんて考えもしなかった」  
食べ物に単なる嗜好品にすぎないと思っていたようです。

#### ■意識をしたのは試験の時。

風邪を引いて声が出なくなり、当然のようにひどい試験結果に。

初めて声楽家は風邪を引いたら終わりなんだと気づき、

そこから風邪を引かないための食の遍歴が始まったそうです。

健康に関する本を読み漁り、ベジタリアンに挑戦して毎日野菜と穀物。

肉は大豆や小麦から作った人工肉で摂取。

あれだけ好きだったジャンクフードを口にしなくなり、

その結果、体重も減り、風邪も引かなくなり、

大学時代にこの食生活をずっと続けていたそうです。

#### ■徹底した調整日

勉強していくうちに、

「動物性タンパク質が全て悪いわけではない」と分かったので、

肉は徐々に食べるようになっていった。

留学先のミラノでスーパーで野菜を買い込みたっぷり取るよう注意。

ですが、イタリアに住んでいれば、友人宅に招かれることもあるので

イタメシを食べない分けにはいけない日も出てきます。

そこで始めたのが、週に1日の『調整日』

この日は果物とドライフルーツしか食べない。果物にした理由は下記。

「海外では、野菜を買おうとしても知らない野菜が多い。

でもフルーツは日本にあるものが多く、ドライフルーツに関しては、

日本よりも充実していたそうです。」

50歳を過ぎた今でもこの調整日を守り続けているそうです。

そしてたくさん量を食するときも食材は選び、

米は胚芽米が中心で、セレクトできるときは野菜を多く摂取するよう意識。

紅白歌合戦にも出場し、キャリアを重ねる間、  
果物だけの調整日を除けば、食事法は色々と変化しているものの、  
変えることによるストレスは感じないと言います。

「好きなものをおいしく食べる」よりも「仕事をつくるもの」  
という考えが先にあるため。

ただ、どれだけ注意しても風邪を引くことはあります。  
栄養に関する知識が溜まって、どうしたら風邪を引かないのか  
という結論はまだ出ないため、  
歌い続ける限り、錦織さんは風邪を引かない食事を探し続けます。

#### ■ ライスアイランドおすすめの商品

テレビ「林先生の初耳学」でも紹介されたオートミール！  
食物繊維は、腸内の悪玉菌を排出して腸を綺麗な状態にし、  
それにより善玉菌が活性化することで身体の免疫力を高めます。

##### ・ milky オートミール

砕いたオートミールですので、柔らかくて食べやすいです。  
牛乳、ヨーグルトをさっとかけてそのまま食べられます。  
温かいミルクでホットオートミールで体を温めるのも良いですね。  
お好み焼きの生地に、小麦粉を使わず本品 100%で  
しっかりと代用できます！

内容量／500g

##### ・ multi オートミール

しっかりとした厚みで主食にも使えるオートミールは  
水を加えて電子レンジで2~3分加熱するだけでごはんのようになります。  
もっちりと驚く食感で、ごはんの代わりにオムライス、  
炒飯などの置き換えとしても使えます。

内容量／500g

##### ・ プロテイン強化オートミール

脂肪分を減らした大豆をオートミールにミックス。  
大豆効果でたんぱく質を強化したプロテイン商品です。

オートミールを大豆でもっと美味しく、大豆の栄養素を  
手軽に食べやすくした商品です。

内容量／300g

---

株式会社ライスアイランド

(岐阜本社) 岐阜県岐阜市香取町3丁目38番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

(東京営業所) 東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！

