



# さらに少食へ



Sirai Sari i

## はじめに

---

とりあえず、はじめにを書くとしたら・・・

まずは、お礼。

わたしのつまらない日常の食事の記録を読んでもらった方、

どうもありがとうございます。

読者がいるということが原動力になって、さらに続けて、時々ですが、書くことにしました。

前は、写真とかまったく視覚にうったえるものがなく、

いまいちどんな物を食べてるのかわかりにくかったと思うので、

今回からは、写真を撮って、この本自体に載せるのは面倒なので、リンクを貼ろうと思います。

前回から比べると、本当に少食？前回のたぶん3分の1～4分の1くらいの量に減ってるので、

やっと、『少食日記』と呼べるかなとwww

しかし、今は、その少食？の状態が定着していて、さらにここから、もっと減らせるかということ  
どうかなあ・・・減らしたいんですが・・・そして、食べない人になりたいんですが・・・

少なくとも、出来れば、固形物をとらない状態、青汁だけとか・・・そういう状態までもって  
いたら・・・

さて、この日記をつけている間、どこまでいけるか？

そして、今生、どこまでいけるか？

食べない人を目指して――

2016年

---

1月1日～11日までの食事

元旦の写真は撮っていないのですが、

2日～11日までの食事はコチラ → [My Dishes from 2nd to 11th](#)

(写真が日付順に並んでくれればよかったんですが、フリッカーはいつもめちゃくちゃ ; ; ;)

写真の通り、だいたい毎日にとりよったりの物を食べてます。

煮物料理は、2～3日に1回します。それを1日1回食べてます。

サラダは、毎日作っています。それも、大体、1日1回食べてます。

ご飯は食べません。

現在の習慣としては、昼～夕方にかけての食事がメインで、夜は、食べたいと軽く食べます。

といっても、つまみ的なものと、赤ワインとか。

では、軽く日付順に写真の紹介。

1月2日～ ・ [きな粉豆乳湯](#)

(きな粉を大さじ2～3杯をお湯にとかし豆乳を入れてオリゴ糖を混ぜたり混ぜなかったり。)

午前中は、お腹がすくと、こういうのを飲んでごまかしています。

・ [野菜サラダ](#)

(キャベツがメインで、玉葱とか人参とかあるものをスライスして加えます。)

・ [野菜と高野豆腐のカレー](#)

カレー粉が冷蔵庫にあったので、煮物をカレーにしました。

この日の体重は、50.6kg。ちなみに、元旦は、51.0kgでした。

1月3日～ ・ [豆乳お湯割りレーズン](#)

オリゴ糖を入れない代わりにレーズンを大さじ2杯ほど入れます。

・ [野菜サラダ](#)

・ [野菜と高野豆腐のカレー+大葉](#)

昨日のカレーに大葉をそえて。

夜は、100円ローソンの甘栗を1袋を赤ワイングラス1杯のつまみに。

この日の体重は、昨日と同じ50.6kg。

ちなみに、私が買う赤ワインは、サントリーの酸化防止剤無添加のおいしいワイン。です。

近所の酒屋で木曜日10%オフになるので、2～3週間おきに1.8Lサイズを買います。

1月4日～ ・ [野菜サラダ](#)

- ・ [一昨日と同じカレー](#) (すりゴマをかけて)
- ・ [ゆでブロッコリー](#) (夕食に。塩と一味とコショウをふりかけて。)

この日の体重も、前日と同じ50.6kg。

1月5日～ ・ [野菜フルーツジュース](#) (小松菜、人参、りんご、プルーンが入っています)

- ・ [野菜サラダと納豆](#)

この日は、断食しようと思って、頑張ったものの無理で、固形物だけでもやめようと、野菜フルーツジュースにしたけど、ひもじくて断念して、野菜サラダ等を食べました。

この日の体重は、50.9kg。

1月6日～ この日は、昼頃、食わずに森治療院に出かけ、家に戻ってきたのが夕方6時半。

- ・ [野菜と豆腐の煮物](#) この写真の1杯ですまず、半杯ほどおかわりw
- ・ りんごジュース 甘い物が無性にほしくなって、作って飲みました。

あと、寝る前に少し赤ワインを飲んで。

この日の体重も、前日と同じ50.9kg。

1月7日～ ・ [昨日の煮物](#)

- ・ すりゴマ大さじ3杯+オリゴ糖で、小さなおわんに2杯ほど。

夜は、きな粉豆乳湯とかでごまかして固形物はとらず、赤ワインも飲まず。

体重は、昨日と変わらず。

1月8日～ ・ [ゆでホウレン草](#) すりゴマと醤油をかけて

- ・ [一昨日の煮物に小松菜を加えて](#)

夜は、前日と同じく、すりゴマにオリゴ糖。さらに甘栗1袋とプルーンを4個に赤ワインも1杯。

体重は、50.8kg。

ちなみにサラダ等にかけるドレッシングは、写真の通り、

エクストラバージンオイルに、黒酢、醤油、そして、一味、コショウ、すりゴマといったところ  
ろです。

1月9日～ ・ [ゆでブロッコリー](#)

・ [アボガド入り野菜サラダ](#)

夜は、また、すりゴマにオリゴ糖をかけて小さなおわんに2杯ほどと、プルーン3個と赤ワイン少し。

体重は、50.9kg。

1月10日～ ・ [ゆでハウレン草と小松菜](#)

・ [野菜等の煮物](#)

・ [ポップコーン](#)!!!

この日は、朝、散歩がてら立ち寄った100円ローソんで、ポップコーンの種が置いてあり、目に入ってしまった、つい買ってしまふ。買ったら、もう作らずにはいられない。。。平たいフライパンとアルミ箔のフタで作ったので、だいぶ失敗して、2回にわたって作りました。

ポップコーンを食べるのは、半年ぶりくらいかな。。。。

この日の体重は、50.7kg。（体重は、いつも午前中に測っています。）

1月11日～ ・ [アボガド入り野菜サラダ](#)と納豆

・ [昨日の野菜等の煮物](#)に豆腐等を少し足して

朝、いつもお風呂に入りますが、その時、めちゃくちゃ熱いお風呂に入ったせいで、そのあと、めちゃくちゃ汗をかいて、なんか風邪ぎみになって、豆乳のお湯割りにカテキンを混ぜて飲んでました。

体重は、昨日のポップコーンがきいて、51.0kg（元旦の体重）に戻っちゃいました；；

『少食日記3』に少し書いたと思いますが、現在、買う食品は、野菜が主で、たまに果物、ナッツ類。

加工食品はほとんど買いません。ただ、国産納豆と、豆腐、無調整豆乳、コンニャクは買います。

調味料は、マヨネーズとかケチャップとか全く使いません。使うのは、書いているように、醤油、味噌、

エクストラバージンオイル、黒酢、コショウ、一味、塩、すりゴマ、そしてオリゴ糖です。

ただ、ここまで少食になる前に、買ったカレー粉や固形シチューが冷蔵庫に入っているの、それは、

そのうち使うかもしれません。ジュースやケーキ、菓子パン、スナック菓子類は、全く買いません。

不要に甘い物は、今の味覚に合わないし、科学甘味料の入ってる物は、変な味がするので。

飲料水は、六甲の美味しい水と鈴鹿山麓の水です。近くの酒屋でケースで安くなるので。

水道水は飲みません。（水を変えると、味覚も変わるような気がします。）

## 食べない人への道のり

---

非常に久しぶりに、この本を開きました。

もちろん、書くことができたので、開いたんですが、最後が、1月9日・・・  
今日が、7月25日・・・約6ヶ月半が過ぎてるんですね。

この約6ヶ月半の間に、色々ありました。

が、まず、今の状態から書くと、現在、断食11日目になります。

でも、この断食は、期間を決めての断食というより、  
食べない人になりたくて、食べない状態を続けてるという感じです。

断食と聞くと、とても苦しくつらそうなイメージがわいてきますが、  
今の私の状態は、別に苦しくもつらくもなく、食べない状態で、平気なのが、  
不思議で面白く、人体実験を楽しんでるような感じです。

もちろん空腹感がありますが、別につらくなく、体調は快適です。

体重もガクッと減ることも無く、約2キロほど軽くなったくらいです。

きっと固形物を食べてないだけで、液体物を大量にとってごまかしてるのだろう？と  
思われるかもしれませんが、そうでもありません。

ここ11日間、何を口にしているかという、メインは、CGCの無調整豆乳をお湯で割って、  
オリゴ糖を混ぜて、たまにココナッツオイルを混ぜて、1日、250ccカップに5杯程度と、  
約2cm巾の味噌を4~5cmコップに押し出して、お湯で割って、1日、1~2杯。

それと、ペットボトル水が2~3杯。そして、夜、赤ワインを1杯、又は、梅酒の水割を1~  
2杯。

あとは、サプリメントがあるので、飲んでいきます。

この断食の11日間に入る直前まで、ものすごい食べてました。もう小食してた日々なんて、  
いったいどこへやら・・・の世界で、体重も断食に入る直前の晩は、57.5kgまでありま  
した。

この日記をつけて、小食だった頃は、だいたい51kg前後をキープしていたというのに・・・

なぜ、順調だった小食状態が、普通のというより、ものすごい食べまくる状態までいったかとい  
うと、

4月から、非常勤講師ですが、働き始めたからです。約1年の無職状態から、いきなり、普通に  
、  
平日毎日仕事に行くようになって、ストレスで、ジワジワと食べるものが変わり、量が増え・・・

7月半ばには、もう56.5kgまで行っていました。

食べる物も、ベジタリアンでもなくなって、卵サラダ、卵サンドあたりはかわいい方で、イカの揚げ物、

コロッケ、チーかま、ソーセージ、もう、なんでも食べてました。

どん兵衛の天そばにはまって、100円以下で安売りになっていると、必ず3、4個、買い置きw

ビールや缶チューハイのつまみに、ポテチもよく買ってたし、伊藤ハムのビザガーデンが1枚、198円とかになると、つい買って、5月～7月半ば迄の間に、3枚は、食べたかな。半額なったチラシ寿司のパックも2回くらいかってペロッと食べました。たこ焼きも3～4回w

アルコール缶では、とくにほろよいのぶどう味にはまって、その後、よく買うようになり、毎日1缶から

7月には1日に3缶も飲むようになって・・・350mlのケースで、空き缶が5箱くらいたまりました。。

仕事の帰り道、スーパーに寄って、安くなっている惣菜とデザート系になる何か甘いモノを買って、

酒屋でアルコールとつまみになるスナック菓子を買うのが日課になり、それらをネットを見ながら、

飲んで食べて過ごすひと時に幸せを感じ・・・もう、やめられないwww

あまりにエスカレートして、ゆるゆるだったズボンさえ、きつくなってきて、これはやばいと、6月上旬だったかに買い物を控えようと考え、その代わり、ずっと食べずに放置していた玄米を食べようと決めて実行したところ、ご飯を食べることでさらに太り、結局は、また、惣菜を買うように

なって、ご飯に惣菜・・・最悪・・・で、とうとう55kgを突破・・・

ご飯は、やっぱり簡単に太りますね。おかげでひどく太って、あと3～4合のお米を残した状態で、

7月上旬だったか、お米を食べるのをまた、やめました。

でも、食べたい食べたいという思いが止まることはなく、どんどんひどくなり、常に何か食べてる

状態で、空腹でもないのに、何か食べたいんです。。

もう自力で断食なんてできるような状態ではなく、でも、断食でもしないと止められない食欲・・・

夏休み10日ほど断食道場でもいって毒出ししたほうがいい・・・と思い、資料も取り寄せました。

[ブログにも書いてます](#)が、断食できた初日（18日）の前夜は、お腹いっぱい状態なのに、まだ食べたいで、寝る直前まで、あるものを手当たり次第に食べてました。

口の中は腫れて痛いし、お腹パンパンでしんどいし、こんなこと続けてたら病気になる・・・  
という不安にかられつつも食べるのをやめられない・・・食べたい衝動に食べさせられてる  
って感じでした。

それが、翌日、それまでの反動か、それとも天の救いか、ひどい空腹感もなく自然と食べたく  
なくなって断食ができて、ほんと嬉しくて、それが、今日まで、継続されてるというワケです。

私の人生の中で、こんな楽な断食経験は初めてです。

ふつうは食べたいでも我慢！という葛藤の中で断食して、数日して、ああ、もう我慢できない！  
で、何か食べて断食が、長くて3、4日であけるって感じなんですけど、でも、今回は違います。

なぜかという、今回は、断食しよう！って決めて、断食を始めたわけでもなく、断食をしてるというわけでもないからです。

小食日記をつけたきっかけ通り、「いつかは、食べない人になりたい！」という思いがあり、  
その食べない人になるための前段階として小食があり、そして、その延長線上に不食があると『不食』の著者の山田鷹夫氏が書かれていたことが頭に残っていて、4月頃までは、実は自分はいい線だったのに、振り出しに戻ってしまった悔しさがあるからです。

この小食日記をつけていたころ、自分が今生で、本当に不食、食べない人になれるとは全く思ってなかったし、というのも、食べることが好きで好きで、食感、味覚、満腹感などなど、食べる行為すべてに幸せを感じていて、それを全くしない生活なんて、考えられなかったからです。

しかし、今、こうやって、固形物を食べない生活を、今日で11日目ですが、続けていると、やっぱり、人は別に食べなくても生きていけるんだと実感として感じ、もし、本当に食べないで生きれるとしたら、食べて生きるより、どれほど幸せだろうか！！と思うんです。

買い物、料理をまずしなくていい。料理をしないし食事をしないから、洗い物もほとんどない。ゴミも出ない。食費がかからない！そして、買い物、料理に当てていた相当な時間を他のことに当てられる！噛まないから歯が消耗しない。そして、食べまくった翌日、やたらトイレで時間をとられていたのが、なくなる！トイレトペーパーも減り方が減るw

自然農法で、自給自足を夢見ていましたが、そんなの全く必要なし！  
すごいです！もし、本当に食べないで生きられるようになるとしたら！！  
で、今、私はその途上にいるわけです。

こんなまたもないチャンスを逃したくないので、食べたいとは思わないんです。  
何しろ、体調は全くかわらない、どころか、お腹に何も入ってないので、軽いし、食べてない分、  
痩せようと思えば、運動でただマイナスするだけ状態なので、運動にも気が入ります。  
寝たい時は、いつでも寝れるし、本当に便利です。

ただ・・・問題は、冷蔵庫の中に放置しっぱなしになっている野菜たち。。。  
グリーンリーフとキャベツとピーマン、そしてアボガド・・・  
今日は、アボガドサラダを作って食べようかな・・・とも考えてましたが、  
でも、やっぱり、食べたくない・・・で、今のところ、まだ、何も食べてません・・・

1週間も食べてないと、口を動かす、噛むという動作が億劫に思えるんです。  
料理もめんどくさい・・・

それに、食べだしたら、また、消化器系が食べたい食べたい！！と猛烈に反応しはじめないとも

限らないし・・・は～あ・・・どうしようかな・・・

アボガドが、もうほんとやばい・・・このまま腐らせるには惜しいし・・・

今、実際に冷蔵庫の中にあるものを、金額で換算すると、グリーンリーフ約80円分、キャベツ約90円分、ピーマン2個50円、アボガド2個130円、そしてオレンジ1個80円。

しかし・・・もうすぐ夕方6時・・・食べるには、時間が遅すぎる・・・

明日も、まだ大丈夫だろうか・・・w

食べたくないとは言っても、もちろん、口の中に食べ物を入れると味もするし、美味しいとも感じるし、

豆乳のお湯割りにオリゴ糖を混ぜたものを飲むだけでも、幸せを感じます。でも、それで充分満たされるんです。何かを、固形物を口に入れるまでもなく、用が足りてしまうんです。

こんなありがたい状態はないので、みすみす何かを食べて胃腸を広げて、食べたい食べたい病の苦しみにはまりたくないし、今ある空腹感は、食べている時の空腹感の10分の1くらいの軽いもの

で、楽だし・・・

しかし・・・わざわざ買った野菜を腐らせるのは惜しい・・・かといって、冷蔵庫にある野菜全部を

食べるのは・・・何日かかることやら・・・そんなことしてたら、また普通の食べる生活に舞い戻りになってしまう・・・ほんとどうしようかな・・・

腐りそうなアボガドとグリーンリーフを少し食べただけで、止められるだろうか・・・

ああ・・・めんどくさいな・・・こんなしょうもないことをグジグジと考えて悩むのもwww

さて、少し筋トレして、散歩に行っておようっと・・・w