



七草粥

ダイエット

greentea0117

七草粥ダイエット

お正月、食べ過ぎた胃を休めるため七草粥があるという。でもそれじゃあ私は年がら年中、七草粥を食べなくてはならない。七草の入った白い粥を見ながら、今年こそはダイエット、そして彼氏ゲットと新年の目標を定めた。

実家からアパートへ帰ると、私の部屋にはそこそこに誘惑があった。冷蔵庫のビール、豊富なつまみ、油っこい冷凍食品の大量ストック、スナック菓子の大量ストック、段ボール一個分のカップ麺も押し入れにひそんでいる。自分がどうして今のような体型になってしまったのか、客観的に理解した。スーパーで段ボールをもらいそれらのものを全部詰めて、友人にばらまいた。タイムセールや広告を見て安く買い集めたそれらを手放すのは悲しかったが、新年の目標を達成するためには仕方がないと自分に言い聞かせる。

私は七草粥ダイエットを試みることにした。一日一食は七草粥ですませるのだ。そういうわけで、私はときどき台所に立って七草粥を作った。正月にはスーパーにたくさん置いてあった七草セットは、正月の終わりと共にすぐに消え去った。けれど、私はそれがダイエットの守り神でもあるかのごとく、七草を探し求めてスーパーや商店街をうろついた。おかげで飲み会に出ることも少なくなった。もしかしたら出会いは減ってしまったのかもしれないが、飲み会で騒ぐことにもだんだん飽きがきていたのだ。

七草粥を食べ始めて思ったのだが、もしかするとこれは体にいいのかもしれない。なんとなく体が軽い。体が少しずつ浄化されていくかのようだ。そうになると、一日二食三食と、毎回七草粥を食べるようになった。もうどの店へ行ったら七草が手に入るのか、すっかりわかっている。台所にも二日に一回は立つ。けれどダイエットの効果はさほど無いようだ。最初の一週間で二キロ落ちたが、それ以後はそのまま停滞している。

「最近肌つやがいいね」

話したこともない人にそう言われた。私はテレビ関係の仕事をしていて、めまぐるしくいろんな人に会う。そうやってきた人は私と同じ裏方の仕事をしているようだが、名前は知らない。顔は見たことがある気がする。

「ああ、どうも」

私は少しぼかんとして答えた。

「何かあったんですか？」

別に隠すこともないので、私は七草粥ダイエットのことを話した。

「へえ七草粥」

その人は興味を示した。

「毎食ですか？」

うなずくと、

「私もやってみようかな」

と言う。でも見れば、もう少し食べたほうがいいんじゃないかと思うような女の子だ。それでも私にしてみれば痩せているだけ羨ましいのだが、

「ああダイエット効果はないよ。やっぱお米食べちゃってるし」

と言った。

「そうなんですか」

今度はその人がなんとなくぽかんとした。私は、

「あ、でも七草粥自体はおすすめ。体が軽くなるというか、体調がよくなるから」

そう言ってなんだか世話好きのおばさんのように、七草が手に入りやすい店なんかを教えてあげた。

年始の願い事は多分どちらも叶わない。体重はこれ以上減りそうにないし、彼氏も多分無理だろう。

「よかったら七草粥、食べにくる？」

少なくとも部屋を少し片づける気にはなるかもしれない。