



【2018-02-14】

遊道楽歩（雑感）

書を友に、酒を楽しみ、
人生を味わう

今週の雑感

『私の場合は、日本酒で
ダイエット？』

長野修二

私の場合は、日本酒でダイエット？

日本酒を飲み始めて約2年ですが、日本酒を飲むようになって変化したことは、酒量が減ったことと、体重が約7キロほど減少したことでしょうか。

私の場合、日本酒は夏でも必ず燗して飲みます。

冷酒で日本酒を飲むのは苦手ですが、燗をすれば大変美味しく飲むことができます。

もともと冷たいものが苦手だということもありますが、日本酒はこの点で燗をすることで温度の調節も可能となり、夏の「日向燗」から冬は「上燗」と季節に応じた温度で飲むことができます。

それも私の体質に合っているようです。

「燗」について「[今更聞けない日本酒の基本&熱燗のススメ](#)」を参考にしてみてください。

また、日本酒は燗をすることでアルコールの吸収がよくなり、日本酒を飲んでほどなく少しずつ酔いがきますし、食事に合わせて飲みますから、食中酒としては「猪口」で飲むことで食事をゆっくりとすることができ、食事以外に酒のつまみがありませんし、食事の量も多くなりません。

ゆっくりと食事をすることで腹八分目でお腹一杯になります。

さらに、私の場合は妻といっしょに飲んでも、また妻がビールなどを飲んでひとりで日本酒を飲んでも2合で十分に良い気分になれます。

このごろは、ニトリで購入した写真の2合徳利は安定感があり、見た目もたくさんお酒が入っているように思えて相棒になっています。色合いも好みのものでしょうか。



猪口は萩焼を使っていますが、日本酒の酒色が楽しめて私の一口に丁度良いようです。



日本酒は私の体では2合以上飲む必要がないようで、この量が私の適量です。

このように食事と日本酒のバランスが私に合っているようで、ここ1年で7キロほど減量することができたようです。

もうひとつ理由があるとすれば、妻が「もち麦」を白米に混ぜて食べるようになったことでしょうか。

しかし、妻は体重が変わらないようですから、これが私の減量の理由になるかどうかはわかりません。

基本的に日本酒を飲むようになって食事の量が少なくなったこと、酒量が減ったことが一番の理由だと思います。

それ以前は、焼酎やワイン、あるいはビールなどを飲んでいましたが、どうしても酒量が進み、つい「おつまみ」を食べることも多く、食事とおつまみで相当なボリュームになっていたように記憶します。日本酒の爛にしてからは、おつまみがいならいだけでなく、食事をゆっくりとすること（猪口で呑むことで）ができ、食事全体のバランスがよくなったと考えています。

私は日本酒の中でも、特に「純米酒」を飲んでいますが、酒米や麴、あるいは造り、さらに水など日本酒には日本酒特有の要素がたくさんあるようですから、飲んだ日本酒のそれぞれに独自の味わいがあり、食事とともにお酒を楽しむことができます。

とくに小さな蔵の日本酒は多く出回っていませんから、1年で1回の出会いになることもあります。

その余韻に浸りながら食事をするのも人生の味わいでしょうか。
不思議と心に余裕ができるものです。

「爛」をすることで日本酒は柔らかな味わいになり、猪口で呑む一口がのどにしみて日本酒の存在を引き出してくれます。

同時に、食事との相性がとてもよいのです。

この猪口と食事のタイミングが食事の量を減らしてくれて、丁度よい満足感を体にもたらせてくれます。

日本酒を飲まない休肝日には、日本酒に対する思いをよせて、田んぼを歩き、田んぼの風を受け、稲の成長とともに季節の移り変わりの中で呑む日本酒は、また格別なものとなります。

今でも少しワインやビールを飲みますが、やはり飲みすぎたり食べすぎたりと、日本酒を爛して飲む酒量のバランスになりません。

また、冷たくして飲むため体はなかなか温まらず体調そのものの調子があがりません。

この点でも日本酒の爛は、私にとってすべてのバランスがとれた最高のお酒でしょうか。

その日本酒でも私は冷酒ではまったく飲めませんから、「爛」をするという独自の飲み方が私の体に合っているようです。

人にはひとそれぞれの相性があるのでしょうか、自分にあった飲み方ができるお酒を見つけることが一番でしょうか。

しかも長い付き合いになりますから、生活に潤いや活力を与えてくれる存在となるようなお酒に巡り合えることも、人とお酒の出会いの妙かもわかりません。

ひとつ間違うとお酒は毒にもなりますから、お酒ができるまでの自然の存在と多くの人々の努力を知ることは、お酒の飲むための基本的なスタンスではないかと、感じています。

それは、なにもお酒に限らず人生全般に言えることなのかもわかりません。

いろいろなことがあるのが人生ですが、今日も楽しく日本酒の爛を、食事とともに楽しみたいものです。

