



# ダイエット



koberyol

わが家の庭に昭和46年頃（家を新築した翌年）、妻が農協から八百円くらいで購入した柿の木が一本、ある。

いまでは毎年、多くの実をつけて食べきれないほどである。孫が熟れた赤い柿の実を収穫してくれるのも楽しみの一つである。

それが今年もたくさんの花を咲かせ、小さな青い実をつけたので豊作と期待したところ、その幼い実がいつせいに落ちている。

なぜ、こういうことが起きるのか、気になったので調べてみた。以下、しるすことはわたしがこの現象に関心を持ち、調べてみたことのレポートである。

さっそく、調べてみたことの報告だが、この現象を「ジェンドロップ」というのだそうだ。ジェンドロップとは、果樹の「生理落果」のこと。なんらかのつごうで柿の木が、まだ青い未熟な実を枝から落とす現象だが、その内容はうまく受精できなかったとか、日照が不足した時にも起こるようだ。この現象だが、入梅前後にとくにいちじるしく目立って起こるようである。

これは柿の木の知恵かもしれない。余分なものを整理するのだから企業体でいえば「リストラ」に似ている。人間でいえば、「ダイエット」である。

多くの人々がダイエットにチャレンジする現代だが、一番の課題は「体脂肪」で、体脂肪とは文字通り体内に蓄積されている脂肪のことである。

この脂肪だが、大きく分けて三つの働きがある。

一つ目はエネルギーの「保存庫」として働き、二つ目が「断熱材」として、さらに外からの衝撃に対してクッションの役割をしたりする。

そして「体脂肪」について注意しなければならないのは、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り、その余ったエネルギーが脂肪に変わって脂肪細胞に蓄えられ増えていき、肥満になりやすい生活を送っていないか、自分の生活習慣をチェックする必要がある。

体脂肪が高くなり「肥満」になると、「糖尿病」や「高血圧」などの生活習慣病にかかりやすく、さらに「高脂血症」、「痛風」、「肝疾患」、「動脈硬化」などの病気が起こりやすくなると言われている。

そこで体脂肪を減らす具体的な運動として、手軽にできるウォーキングが最適とされているものの、毎日の生活のなかで工夫しだいでカロリー消費量は増やせるものである。

食事と運動を楽しみながら、無料のないダイエットを研究しようではありませんか！