

王様とスルメ

平成二九年。新年の計はこれだ、と書店で平積みしていた「自宅でできるライザップ・食事編」を購入した。

体重71キロ。体形は特別目立つところはないが、バレエ学校に通い、踊るのが趣味という点は、熟年後期の男子としては、変わり者であるという自覚はある。

暮れにバレエ学校の先生から、翌年四月の発表会の演目として「裸の王様」をつくると耳打ちしていただいていた。王様を演じるのは、大人科の生徒十数人をどう見渡しても私しかない。裸の王様なら上半身裸にならないと話の収まりどころがない。露出することとなるわがお腹は、なだらかにビール腹で、腹筋線は力を入れればかろうじて浮き出る程度である。

せっかくの機会をいただくのだから、この際ライザップに学び実践して、ひと様に見てもらえるお腹にしよう、それが新年の誓いとなった。

(食事コントロールと筋トレがそのメソッドの特徴なので「筋トレ編」と2冊揃えるのが本来なのだが、ざっと立ち読みしたところ自分の場合運動十分、ジムでの筋トレを定期的にこなせば足りると判断して「筋トレ編」は買わなかった。)

「食事編」のポイントは、三食の習慣、糖質オフ、水分補給とのことで、なかでも最大の難関は糖質オフである。スタートして二週間は、糖質摂取ゼロを頑張りきる。次の二週間は、一日50gまで、次の一か月は一日100gまでを限度とする。糖質50gは、ご飯換算で茶わん一杯、そば・うどん・ラーメンで一玉相当である。

毎朝の喫茶店のモーニングサービスはパン抜きとなるが、これでは足りないのは明らかなので、自宅で推奨食材による献立を工夫する。昼食は、外食では炭水化物に頼るメニューばかりなので、内食中心にする必要がある。

推奨調理例として、鶏胸肉の蒸したもの・ささ身の燻製・ローストビーフ・高野豆腐サンドなど。調理の「さしすせそ」の「さ」の砂糖は、自然由来の甘味料で代替すればよいとのこと、なるほど。

夜は、これまでもごはん類は控えていたので、それはいいのだが、晩酌は、スーパードライー途なのをあきらめて、ハイボールか糖質オフのビールに変更する。

1月4日

糖質制限生活（以下、ロカボ生活という）スタート。

朝 卵焼き・セロリのサラダ・551のシュウマイ・お味噌汁。

シュウマイのような中華点心ものは原則忌避すべきだが、二個だけ昨夜の残りもの消費をした。

お昼はしっかりとってよいのだが、同じく昨晚の余ったサンマのお寿司が腐ってしまうのはもったいないので、ほん少し。初日から糖質摂取ゼロを守れてないが、ある程度ルーズな

方が三日坊主にならない。

夜は、おでん。緑色野菜はOKだが、暖色系野菜（ニンジン・トマト等）は、控えるべし。芋類はもちろん炭水化物のかたまりなのでダメ、根菜類はおおむね芋と思え。よって、おでん具材は、だいこん・厚揚げ・こんにゃく・鶏手羽・スジ肉。

夕方に、イトーヨーカドーに出向く。あたりめ・プロセスチーズ各種・ソフトチキン・ささかまぼこ・塩干ものを買い込み、あわせて甘味料の「ラカントS」を調達できた。

同じスルメイカのスナックでも加工工程が増えると炭水化物も増える傾向がうかがえる。商品パックの裏面（たいてい下部）に成分表示がプリントされている。これを1点1点チェックして乾物加工の傾向が分かった。

- ・くんさき（158g）100g当たり28・1g

- ・あたりめ（65g）0・6g

- ・さきいか（66g）13・1g

- ・やわらかいいか天（87g）37・8g

（ ）内は、内容量。

以上、セブンアンドアイのプライベートブランド四品のパッケージに印刷されている成分表示から転記した。細かいことだが、一袋食べたときの炭水化物の量を表示しているものと単位グラム当たり量を表示しているものと混在しているのがわかったが、いずれにしろ「あたりめ」が断トツの数字なので、これを選択した。

1月5日

朝 昨日のおでんの残りもの。

昼 日本橋のアンナカラズカフェのスパムおにぎりランチ。ランチパスポート提示でワンコイン。鳥唐揚げの甘酢かけの甘酢はできるだけ取り除き、おにぎりのごはんは半分を残すことができた。

1月6日

本日も昨日に引き続き日経平均株価は軟調だが、重点的に保有しているライザップが好調で、年初から3日連続大幅黒字を記録した。つい財布の紐がゆるんで、夕食に大トロのお刺身をイトーヨーカドーで購入し、食生活のストレスを発散した。

朝 メザシ・味噌汁・セロリサラダ。

昼 ソフトチキン（カレー味）・メザシ。

夜 お刺身・バラ肉とニンニク芽の炒め物・ブロッコリー塩茹で・チーズ（ミモレット）。それぞれおせち残りの黒豆や塩漬けオリーブなど添える。

朝・昼は、ゼロカロリーのコーラや紅茶などでお腹をふくらませる。

夜は、糖質ゼロの酎ハイ「ビターズ」と三ツ矢サイダー（糖質ゼロ）で割ったハイボール。

昼間は自宅滞留だったので、ごはん・麺類の主食材を一切とらずに済ませることができた。糖質摂取ゼロ、限りなく。

1月7日

ライザップ・メソッドのもう一つの柱となる筋トレをスケジュールに入れる。東急スポーツオアシスあべの店の十二時過ぎから六〇分間のスタジオでの筋トレプログラム「グループパワー」に参加した。昼食時間帯でのトレーニングとなったが、終了後にステーキを食べることを自己誓約にして、ランチを後回しにできた。スクワットとベンチプレスは強めにして、残りのメニューは軽め調整で乗り切る。ランチ処はあべのルシアスビル一階にある「いきなりステーキ」を予定していたが、トレーニング中に補給した水でお腹を膨らませていたせいで、イトーヨーカドーでステーキ肉を仕込んで帰宅してのランチに変更することができた。厚切り二十日間熟成アングスビーフ 約三百グラムで千円、「いきなりステーキ」の値段の半額以下で済ませた。和牛のような刺しはないけど適度な硬さ柔らかさで、脂身も美味しい。食材の良否と空腹度とかけあわせて、食事の満足度が決まる。お腹をすかせることは、食のコスパを上げる、よいことだ。

朝 笹かまぼこ・卵焼き・セロリサラダ・黒豆ほか。

昼 ビーフステーキ・味噌汁・漬物。

夜 今治焼鳥と焼き野菜ハイボール 2 杯。居酒屋で孤独のグルメ。

1 月 8 日

日曜日。朝食のあと、ジムでいつものジャズダンスのレッスン 1 時間。シャワーのあと体重測定したら、昨年末比較で一キロ以上減量している。ロカボ生活の成果がさっそく数字に表れた。

朝 いわしの缶詰・卵焼き。

昼 メザシ・サラダ類。

夜 しゃぶしゃぶ（牛と豚）・水餃子 1 個。

1 月 9 日

ジャズダンスの方の発表会本番会場の練習室での全体通し稽古。

朝九時集合で夕方五時の完全撤収までホールにいないといけないので、お昼の食事が問題。だし巻き卵、続いてだし巻き卵器を使って明方（みょうがた）ハムのハムステーキ、塩漬けオリーブなどを弁当箱に詰めた。弁当持参は、何年ぶりのことか。

これでお腹が足りないための、ライザップがファミリーマート限定で販売している低糖質のチョコチップスコーンを買っていたが、自室に忍び込んできたトイプードルが嗅ぎつけて、その袋をパクリと犬歯ホールドされ、取り戻せない。しかたなく再度コンビニで購入する羽目になった。ただし、この日は食べずにすまずことができたので、結果として、トイプードルの蛮行を責めることはなかった。

夜 ぶりしゃぶ。

1 月 10 日

ライザップに入会すると担当トレーナーに三食の内容をメールで報告することになるが、当方はひとりぼっちで実行しているので食生活を監視してくれる人がいない。こういうときは外部の人に宣言して取組を撤回できないようにするのが続ける秘訣と考えて、朝食を

写メして Facebook にアップした。

「ぼっちでライザップ、1週間経過しました。本日の朝食です。」

朝 メザシ・しらす干し&大根おろし・味噌汁・塩漬けオリーブ

昼 前日のチョコチップスコーン・ジャーキー・あたりめ・燻製チーズ・ミックスナッツ
シネコンで時間つぶし。コーラは、ゼロカロリーのもの。ポップコーンは我慢して、あたりめ一袋。

夜 高野豆腐煮しめ・アボカド・しらす干し&きゅうりもみ。

バレエ学校の後、また居酒屋で今治焼鳥と焼野菜と焼酎。

1月11日

朝 だし巻き卵・メザシ・ブロッコリー。

昼 豆腐とカレー（いなば缶）・今治焼鳥・塩漬けオリーブ。

夜 かわいいの煮つけ・キャベツサラダ・野菜炊き合わせ。

1月12日

パーソナルトレーナーなしでふんばりきれるか、「ぼっちでライザップ」九日目に入る。お昼すぎ、なんばにあるジムのバレエ・レッスンに参加する。ロカボ生活以前は、ランチパスポートを活用してワンコインですませるメニューの「らーめん古潭」の餃子とラーメンのセットを月一ペースでいただいていたので、その際メニューに「らーベジ」というローカーボンメニューがあることを把握していたので、今頂くのがまさに最適と「らーベジ」を注文した。麺は、キャベツの千切りで代替、ラーメンの「らー」とベジタブルの「ベジ」を合成させたネーミング。小松菜・ニンジン・もやし・きくらげ・青ネギなども入って、スープはこのラーメン店自慢のこってりめ。いったん野菜炒めしたものなのでキャベツたんまりで、おなか膨れる。これは家でも作れるわ。

1月13日

国民健康保険加入者となって、初の健康診断（特定健診＋3種のガン検診）で、朝食抜き。血圧が正常範囲といえ以前の低めの安定的な数値からすると上下とも上昇。原因は加齢進行か、もしやローカーボン生活継続でナトリウム摂取が比較増となっているのが原因かもしれないと、生兵法診断。

二〇年から前に東京で同じ釜の飯を食ったメンバーの会合で嵐山、宿泊つき宴会。宴会には球磨焼酎持ち込む。乾杯時に瓶ビール（アサヒスーパードライ）を注いでもらって、グラスに口つけたが、とくに飲み干したいと思うことなく焼酎水割りに切り替えることができた。味噌ベースにお肉の鍋物の締めうどんにも手が出ず。喉から手が出るわけでもない。朝のバリウムの排出対策で、お昼にノンアルコールのビールとカクテルを1缶ずつ空けていたのがよかったかもしれない。ケーキみたいなのを食べたいと思うことはあるものの、米・粉物を忌避することが苦にならなくなっている。

1月16日

朝 ソーセージ・おでんの残り（金曜の残り）・味噌汁・塩漬けオリーブ。

昼 納豆・ごはんちょっと・かす汁（昨日の残り）。

夜 居酒屋にて、惣菜3点・コロッケとミンチカツ各一個・おからの酢の物（これは使える）。

1月17日

ライザップがジーンズメイト社の増資引き受け等で同社をグループ傘下（子会社化）に入れることを前日取引時間終了後に公表。ジーンズメイトは連続赤字計上で株価（企業価値）は安い。再起・黒字転換できれば、株価（企業価値）はジャンプするので、ライザップの資産も膨張する。本日はジーンズメイトが寄り付きから買い注文殺到してストップ高となった。ライザップの方も粘り強く上がっていたが、市況が少し厳しかったこともあって伸びは止まる。ジーンズ社の再建、どんな策略が秘められているのか？ 広告宣伝に強みがあるのはわかるけれど、ファッションは競合だらけだから、険しい道のりが予想されるが、「ダイエットしてジーンズ新調、リバウンドしてジーンズまた新調」なんていう揶揄ツイートを目にし、笑いつつ納得させられる。

1月18日

日常生活でストレスがあつたら、なにかのショックで投げ出すかもしれないが、今は、組織からフリーなので、順調にロカボ生活が継続できる。食材がシフトすることで冷蔵庫や水屋の収納品の整理が進み、おからの酢の物とかレシピも増える、そんな思ってもみなかった派生効果もある。

2週間経過を記念して、お昼に、新発売のライザップ・ラーメン（ファミリーマート限定販売）。

1月20日

ジムでの筋トレ終了後ロッカールームの体重計に乗った。年末比マイナス二キロ。お昼ご飯後水分も補給している状態で測定しているので成果確認、自画自賛する。次の二週間、糖質摂取を50g、その次の一か月、糖質摂取を100gに抑制することが継続できれば、もう二キロ落として理想的BMI値を実現できると確信する。

朝 クジラのお刺身・メザシ・もやしとわかめの和え物・おからの酢の物・塩漬けオリーブ。

昼 アメリカ村の大阪王将の店頭にてメニューに悩みまくった末に酢豚定食（850円。うち500円は株主優待割引券）をチョイス。ことし初めてとなるお茶碗でのご飯をいただいた。映画「この世界の片隅で」の主人公すずさんが米櫃からよそってくれるイメージを感じながらじっくりかみしめていただいた。

夜 吉野家でハイボールと牛鍋大盛りの単品（350円＋650円＝1000円。うち900円は株主優待割引券）。吉野家も今年初。鍋の具材にほんのちょっぴりうどんが入っている。うどんもことし初となる。

1月22日

映画「沈黙」をアポロシネマで見た。江戸時代、農民は痩せている。牢獄生活者はさらにやせ細っている。しかし拷問に耐えている。

バレエ学校にて、先生から肌色の全身タイツを持っているか尋ねられる。これまで、いろい

ろなコスプレ・グッズを持ち込んでいたが、全身タイツは、白い犬を演じたときの白色のものだけで、肌色のものは持っていない。

1月27日

朝 ハルカス17階のプロントでモーニングセット。

お昼は梅田のジムでバレエ・レッスンを受けた後、ランチは焼肉店の石窯ビビンバ。ビビンバをごはんに混ぜ込んだため、ごはんすべてお腹に収めてしまった。ロカボ生活に反することもあるけど、その後のスケジュールが映画だったので、睡魔にたたられやすい身体にしたのがまずかった。満腹になるのはまずいことだ。

1月28日

バレエ学校。レッスン終了後のリハーサルで、「裸の王様」のマイムのイメージを先生が語る。

○下手奥から従者を従えて 王様登場

○鏡を見て見繕いしてから ほかの服を持って来いと 上の着物を脱いで従者に渡す

○大股歩きで舞台を横断して上手前方へ

○おねえさんがたが二人一組で次々と登場 三組からそれぞれ金襴とりどりの錦の着衣をプレゼントしてくれる 最後のおねえさんは王冠を王様の頭に乗せる

○両腕にプレゼントされた着物を乗せて センターに移動する

○下手から登場したおねえさんからは 透明の衣装を差し出される

○余には何も見えないが

○さらにおねえさんが訴える こころの（右手を左胸にあてる）美しい方には（右手を顔の輪郭に沿わせて「の」の字を二周描く）見えます（目を指さす）

○後ろの七人のおねえさん方も こころが美しいので見えます

○おー わしにも見える わしもこころが美しいので見える

○両腕の衣装を放り捨てる 服を脱ぐ 透明の衣装に着替える

○おねえさん方が素敵ですとはやしたてる

○おー素敵じゃ 余は満足じゃ

その後、少しダンスした後、おねえさん方から嘲笑されて、裸の王様は我に返り、恥ずかしくて上手に走り去る。舞台そでで錦の衣装を着て、再登場してメンバー整列してのお辞儀、観客の拍手を受ける。

音ネタは、ビゼー「アルルの女」から「ファランドール」という。

2月5日

日曜日いつもの朝のジャズダンス終了後、ロッカーで体重測定。67キロ台の数字が残った。年末からマイナス3キロ。おおむね目標数字に到達できたことになる。

牛めし松屋の前を通ったら、定食のごはんの代わりに「温豆腐」をつけるサービスのポスター全紙大が店頭ガラスに掲示されていた。糖質カット食の要求がふえている市場ニーズを表す典型例である。居酒屋で生ビールとノンアルコールの間に糖質オフビールのお品書き

が登場する日も近いことだろう。

2月11日

ネット通販で取り寄せた肌色全身タイツをバレエ学校に持ち込む。

先生の方で、小ぶりの座布団を用意してくれていて、これをお腹の前に置いてタイツを着けてみる。王様は貫禄がなければならない。私の素のお腹は中途半端だ。スタジオの壁の鏡で体形を見てみたが、お腹のラインが不自然で、改善の余地がある。

2月18日

バレエ学校。男性先生が一メートル四方のウレタンを持ち込み、ひらがなの「ひ」のような輪郭にカットして、ウレタンが野球審判のプロテクター状のものになった。これを全身タイツにしおぼせて、鏡の前に立つ。全身タイツが自然なラインで膨張して、これで王様のトルソができた。

3月1日

昨晚からカラダからけだるさがただよっていたところ今日の午前中、猛烈な嘔吐に見舞われた。小一時間後は下の出口が噴水孔化した。娘も下痢発症との報告を受けて、食事を振り返ると共通食材で怪しいのは、月曜日夜の牡蠣だ。ほうれん草と牡蠣のアヒージョを作った。ほうれん草を入れるタイミングがまずかったからか牡蠣の過熱が足りなかったか。経口補水液なるものをはじめて口にした。ミカン味がついていた。糖質チェックを忘れた。

3月2日

終日安静。カラダもココロも、ポカリスウェットしか受け付けない。

3月3日

外出できるまで回復し、朝はサブウェイの軽いモーニングセット。

お昼はライザップ・明星食品コラボのファミマ限定販売のショウガ醤油ラーメン。

夕方にジムで体重測定したら、スタート時からマイナス4キロ！1キロぐらいは食あたりのおかげ、禍福は糾える縄の如し、そのまんま。

「ぼっちでライザップ」二か月経過していた。

4月4日

バレエ学校でのリハーサルに備えて、王様の衣装をとりあえず形にしないといけないので、駆け込み作業につく。肌色全身タイツにステテコ様のパンツを縫い付ける。前回リハの際、衣装のボトムスを脱がしてもらうとき一緒にパンツまで剥がれてしまって、スッポンポンになってしまったことへの対応を図る。続いて、余りボタンを下腹に取り付け、臍ができた。次にウィッグ。装着用のベルトはあるのだが、いくら伸ばしても惜しくもかみ合ってくれないので、帽子のあご紐のようにゴムを通した。これでズレを防ぐ。

さらに王冠。もともと頭のサイズが大きいところに、かぶるブロンドウィッグが安物なのでかさばるため、王冠の円周を延ばさないといけない。王冠の後頭部をカットしてゴムで繋いだ。ただし、これでもウィッグの上に固定できないので、ターンとかダンスしているときに、はずれて落下する可能性がある。舞台上で戴冠するシナリオを実現しないといけないので、あ

らかじめピンなどで、取り付けておくことができない。先生への相談事に残して、夜のリハに臨んだら、さすがにベテランバレリーナだけあって、解決策を教えてもらえた。王冠の内側直径に紐をかけてクリップを使って頭髮にとめる。王冠を着ける人は神経を使うことになるが、演出に従ってもらうしかない。衣装着替えの段取りも完成して、なんとか照明合わせに間に合う。

4月9日

発表会の照明合わせリハーサル。

昨夜の熱烈リハのおかげで、けっこう気の入った演技マイムができた。

こんがらがっている着替えのシーンも形になってきて、正面に居並ぶ舞台スタッフさんと校長先生と笑顔で観覧いただいた。校長先生からは、後日、先生に対して「私の王冠貸そうか？」とお声かけもあったそう。滅相もない、というか、漫画仕立てだからチープな方が似つかわしい。

4月18日

王様パンツをピンクと白の縦縞柄で作成していただいたが、タケが長く、全身タイツの下半身部分を覆い隠してしまうので、バカボンみたいに膝頭までの丈に短縮する。

それから全身タイツの臍ボタンだけではみすばらしいことから、乳首二個も黒ボタンで作成、上からカラーテープをはれば、色は変えることができる。

4月22日

本番会場での前日リハーサル。

4月23日

バレエ学校定期発表会本番当日。

会場では朝から子供たちのリハーサルがくりひろげられているが、大人科は、一時半の全員集合記念写真撮影時までに本番衣装つきで間に合えばよいので、私はストレッチ・体慣らし優先で、日曜日いつもの朝のジャズダンスのレッスンに参加してから会場へ向かう。集合写真の撮影が終われば、本番まで約2時間、控室で最後の準備。男性先生に髭をつけてもらう。取り出されたのが、ビニル袋入りのもじゃもじゃ毛玉みたいなもの。「クレープヘア」という商品。これを一定量まとめて、接着剤で取り付けて、最後ハサミで形を揃える。カイゼル髭の付け髭は、三善で販売されているのは事前に確認していたが、これは知らなかった。同じく三善で入手できるという。

リハーサル室にて全員参加で通してみる。もう一つの演目「パキータ」も王様の恰好で踊る。こちらはエネルギッシュなダンスなので、相撲取りのような異形の踊りに皆さん微笑む。で、本番。

昨夜のミスの出たシーンは入念に練習を繰り返していたので大丈夫だったが、裸の王様から着衣の王様にもどる早着替えがぐずづいてしまって、着替えをサポートしてくれる子と息が合わず、片袖が通らない。曲が終わるまでに最後のポーズを決めなければならないので、演出のスタッフから、「出て出て」の叱咤の声がかかってしまった。ええいと、片袖抱えて

小走りで舞台センターへ戻って、最後の音でのポージングに間に合った。

練習はじめの頃はもたついたが、あとは問題なくできていたので、サポートの子を含め慢心があった。とはいえ、観客には舞台裏は見えないし、本当はどうなるべきなのかも観客にはわからない。

アドリブでも、まわりの踊りに迷惑かけなくて、たたずまいがあれば、リカバー成功。そういう経験が積み重なって、機転をきかせることができるようになった。それはそれで楽しい。我々の前座的な出番が終わって、舞台は、本隊のジュニアメンバーによる「くるみ割り人形」になる。ジャージを羽織って、会場をひとり抜け出し、近くのコンビニで缶のスーパードライを入手して、歩道わきでひっかける。ご褒美の一杯、至福の一杯。

4月24日

ジムで朝風呂。頭はワックスで固めていたまま就寝していた。汗臭さはないけど、お風呂つかってジンワリしたくなって、それができる。幸せだ。

外は、透き通るブルースカイ。街路の植え込みの緑は潑刺。名前のわからない黄色の花が鈴なり、同じく名前のわからない赤い花がそっと覗いていて、王様の凱旋ウォークを祝福してくれている。

余は満足じゃ。大満足じゃ。