



60歳からの減量日記

シティーグループ証券
会長

藏原 文秋

忘れもしない2019年5月6日、GW最終日のその日、久し振りに体重計にのった私は目を疑いました。人生60年間で初めて見る表示に愕然としたことを鮮明に覚えています。

その日までの私は、健康診断の数値が危険水域に達していなかったこともあり、娘からの再三の肥満警告に耳を貸すことなくマイペースの生活を続けていました。前職で、毎晩の接待、毎週末のゴルフと暴飲暴食に明け暮れたツケが回ってきた訳です。ゴルフ接待では折角の運動も、一日四回（朝、昼、プレー後の懇親会、家族との夕食）の食事が全てを台無しにします。そして翌5月7日、体重10キロ減を目標に60歳からの減量を決意しました。

実行したことは、炭水化物を減らし野菜類を多く食べること、間食、炭酸飲料をやめること、アルコール量を減らすこと、1日8,000歩以上歩くこと、毎日エクセルシートで記録を取るといったありきたりなことばかりです。

白飯やラーメンが大好き、コーラが大好き、日本酒が大好きであった私にとって、食に関する節制には何度も心が挫けそうになりましたが、今思うと踏み止まることができたのは記録を取り続けたからだと思います。体重、BMI、体脂肪率、内臓脂肪率に加え、毎日の食事、飲酒の有無、歩数などを記録しましたが、それが大きな抑止力になったことは間違いありません。現在は一日一膳、

飲んだ後のラーメンは断念し、年間350日だった飲酒日は昨年178日にまで減りました。更にコロナのため生活パターンが一変したことも追い風となりました。



1日8,000歩のノルマ、こちらは慣れるに従ってむしろ楽しみになっています。近所の駒沢公園での1時間の早朝散歩は一日の始まりを爽快なものにしてくれますし、四季折々の草花の美しさにも気づくようになりました。また、夫婦でジョギングにも挑戦し今では毎朝約4Km走っています。

3年強が経過した現在、体重は19キロ減り、ウエストは12cm細くなり、体脂肪率は15.0を下回りました。大きくなった背広は寸法を直し、断捨離できず家庭内過剰在庫であった昔の背広も着られるようになり、一挙に洋服の数も増えました。

ですが、最近は様々な悪魔の囁きが頭をよぎります。一度禁を破ると一気に決壊することが分かっているだけに、ここが正念場と踏ん張っている今日この頃であります。