



メデイエント&リセット・ミュージックで油を消費

【メデイエント】

食べた油を楽しく消費するために私がおすすめしたいのが、そぞろ歩きです。そぞろ歩きとは、「あてもなくぶらぶら歩く」という意味。オリーブオイルの産地として知られるスペインでは「メデイエント」といいます。

かの地では、シエスタ（お昼寝）のあと、家族そろっておしゃべりをしながらぶらぶらと散歩し、市内に入ったらピアツア（広場）のなかのオープンエアのお店で、アイスクリームや飲みものなどを楽しみます。

昼食を消費するための軽い運動としても、メデイエントは最高。歩くことは腸の運動を活発にしてくれます。

日本人は時間に追われる生活をしている人が多く、私が専門にしている便秘も、たいへいは「忙しすぎてトイレに行く時間がない」ことが大きな原因です。また、下痢と便秘をくり返す過敏性腸症候群では、仕事のストレスが影響しているケースが多く見られ



ます。

そぞろ歩きは、なにも景色のいい散歩コースを選ぶ必要はありません。家の近所をぐるっと回ったり、商店街でウインドウショッピングをしながらでもよいでしょう。歩きながら夢想到にふけているうちに、悩みが吹き飛んでしまうことだってあります。

仕事や学校のある平日は難しいでしょうが、お休みの日には「家族そろってのそぞろ歩き」を楽しんでみてください。

【リセット・ミュージック】

スペインなど多くの地中海地域では、夕食の開始が遅く、また、会話や音楽を楽しみながら夜更けまで食事をする習慣があります。

地中海地域は、オリーブオイルをふんだんに使った栄養バランスのいい「地中海型食事」が有名ですが、楽しい会話や音楽も健康の大きな秘訣なのではないかと思えます。

実際、私も、国際会議で訪れたスペイン・マヨルカ島のパーティで食べたシユリンブといかのフリッターの味が忘れられません。仲間たちとの歓談と陽気なBGMをバックに食事はすすみ、胃に負担を感じることなくいくらかでも食べることができました。



じつは、ある種の音楽は食欲を増進させ、胃腸の動きを活発にしてくれることがわかっています。以前、あるテレビ番組で私は次のような実験をしました。

通常は心拍数65／分前後の女性アナウンサーに、2種類の音楽を聴いてもらいます。

1曲目はハードでスピーディーなパンクロック、次が華麗なストリングスでパーカッションの入っていないスローテンポの曲です。

その結果、パンクロックでは心拍数がいきよに80〜85／分台まで上昇しましたが、スローテンポの曲になると、驚くことに心拍数が55／分前後まで低下したのです。

心拍数が低下するということは、自律神経のうち、交感神経よりも副交感神経が優位になったことを意味します。このような状態のとき、胃や腸の運動は活発になるのです。

つまり、いわゆるスローミュージックは、食事の味をさらにおいしく彩り、食べたものの消化・吸収を助けてくれるのです。心や体調をととのえてくれるこのような音楽を、私は「リセット・ミュージック」と名づけました。

次ページにリセット・ミュージックのおすすめをいくつかあげましたので、ぜひ食事を楽しむ手助けにしてください。



おすすめ「リセット・ミュージック」

♪マントヴァーニ・オーケストラ

『時の過ぎ行くまま』(ユニバーサル UICY-1566)

『マントヴァーニ・タッチ』(ユニバーサル UICY-1568)

『幻想のマントヴァーニ』(ユニバーサル UICY-1567)

『シャルメーヌ～ベスト・オブ・マントヴァーニ』(ポリドール POCD-1951)

♪フランク・ブルセル

『スーパー・ベスト』(東芝EMI TOCP-9173)

♪フランク・チャックスフィールド・オーケストラ

『ひき潮』(ユニバーサル UICY-1569)

『学生王子のセレナーデ』(ユニバーサル UICY-1570)

♪パーシー・フェイス・オーケストラ

『パーシー・フェイスのすべて』(ソニー 35PP-84)

