

栄養指導をしていると、ときどき、「私、水飲んでも太りますねん」と仰る方がいらして、「水は脂肪になりませんから、水では太れませんよ」とお答えしますが、「そやけど、何も食べてないのに、痩せへんし…」と言われます。

よくよく聞いてみると、「やっぱり食べてますやん、それですわ。」ということが多いのですが、最近はその「水でも太りますねん」と仰る方の気持ちが少し分かる気がします。というのも、コロナ禍で運動量が減ったからです。

特別な運動をしていた訳でなくても、通勤しなくなった、あるいは買い物に出かける頻度が減った、私の場合は、ワイン会や現地見学などの移動が無くなりました。間食せずとも、運動量が減っているのに、今までと同じ量を食べていたら当然太りますよね。さらに、歩行量が減ると筋肉量も減って、代謝が悪くなり太りやすくなります。そう、なのでクレープを食べたいと言っている場合ではないのです（苦笑）

かと言って、3食の食事を1食にするとか、極端な食事制限は、栄養バランスが乱れ、元気がなくなってしまいます。

ということは、運動量を増やすしかありませんね。

そこで今回は、日常の運動量と消費エネルギーを表にしてみました。

30分当たりの消費量です。体重・年齢等によって少し違ってきますが、一つの目安としてご覧ください。

日常生活活動と 運動の種類	30分当たりの消費エネルギー (kcal)	
	男性・体重 60 kg	女性・体重 50 kg
ゆっくり歩行 (散歩・買い物)	45	35
普通の歩行 (通勤・買い物)	65	50
急ぎ足の歩行 (通勤・運動)	105	85
自転車 (普通の速さ)	80	65
ラジオ体操	105	85
ジョギング 200m/分	255	210

食べ物の目安としては、お茶碗1膳 (150g) 240kcal、鮭1切れ 110kcal、カレーライス 800kcal 前後、煎餅1枚 60kcal、メロンパン1個 433kcal。

こう見ると、食事と運動のバランスは難しそうに思いますが、日ごろは、速歩程度の運動を1日に30分～1時間程度すればよいとされています。“運動がよい”といっても、肥満のために心臓や肺、血圧などに異常がある場合は、運動がかえって思わぬアクシデントを引き起こすことも考えられます。

特に健康に異常がない人も、自分の体力を過信しないで、体力や年齢にあった無理のない運動から始めましょう。ちなみに、クレープ1個は、およそ500kcalです。食べたらずいぶん運動をしないとイケないやら…。

フランスどうですか？

「フランス行けないですね。フランスはどうですか？」と、よく尋ねられるようになりました。現地に行けなくなった分、フランスの伊藤さん（私のワインの師匠）や、酒屋仲間から現地の情報を頂いています。

フランス全土を襲った寒波

コロナに関しては、皆さん田舎の広い森や畑に囲まれた所にいますので、変わりなく元気にされています。ただ、ワイナリーにとって今年の春は、コロナよりも深刻な事態が起こりました。3月末の気温が23～25度と暖かい日が続き、ブドウの樹が春かなと思って新芽を出したところで、4月7日の深夜に気温マイナス2～9度寒波に襲われ、新芽をやられてしまったのです。北の産地のシャンパーニュやロワールでは珍しい話ではないのですが、今回はフランスのほぼ全土がこの被害に逢ってしまいました。ブドウの芽がやられないように、畑に焚火を炊いたりしますが、広大な畑にこれができるのは、お金持ちのワイナリーだけ。多くのワイナリーは、ただ祈るしかない状態です。



(↑ ペノさん)

そして先月の話では、北の産地ロワールのペノさんのところでは、畑の90%ぐらい、南のラルジョルの所でも、畑の40～50%程度の被害が出たとのことでした。生き残った芽や、あとに出る芽に期待するしかありません。

(ラルジョル・フランソワさん➡)



2年前にフランスに行ったとき、通常ならフリースが必要なぐらいの北の産地アルザスが夏のように暑くて、南に下るほど寒くなって、何だかおかしいなあと思ったのが記憶に新しいです。

どんな時も、ただやるべきことをするだけ

「同じ条件の年は一度もない。毎年どんな天候でも誰に文句を言える訳でなく、全てを受け入れて出来ることを全力でするしかないよ。」そう言い切るワイナリーには、尊敬しかありません。ワインはまさに”神のしずく”ですね。

ワインは、美味しく飲んで頂いてようやく完成となりますので、皆様どうぞよろしくお願いいいたします。

