

# 連載 宮下宗一郎知事の 青森新時代

Vol.04

「やせるハンバーガー」

体重がすぐに増える私は、食と運動には大変気をつけています。少しでも太ると、「ふっくらとしたね」と声をかけられ、やせると、「もう少し食べた方がよい」と心配をかけてしまいます。

テレビによく出ているからでしょうか、直接お会いする方からは、「テレビで見るよりやせていますね」とよく言われます。そうなんです。テレビは太って見えるんです。

それはさておき、私はハンバーガーが好物です。ハンバーガーを食べるため、専門店からチェーン店まで、定期的に、自然と足が向かいます。その時には、ポテトはもちろん他のサイドメニューにも、ケチャップ、マスタードをたっぷりつけていただきます。カロリーはおそらく1,500kcalを超えているでしょう。

健康の最大の敵はストレスです。例えば、ストレスが多いと、風邪などの感染症にかかりやすくなるともいわれています。私の場合は、日々受けているストレスを、ハンバーガーが解消してくれます。現に、おいしいものを楽しみリラックスして食べることが、ストレス解消につながるといわれています。以前、「ドーナツは形がゼロなのでゼロカロリー」というお笑い芸人のネタが反響を呼び、楽曲化されるほど話題にもなりましたが、甘い物好きにとって、ストレス緩和に

つながるのは事実かもしれませんが。

健康が維持できていることは本当に幸せなことであり、その大切さに、健康な時には気付かないものです。健康づくりが義務感からくれば、そのこと自体がストレスになり健康そのものを損なうことがあるかもしれません。

みなさん、それぞれ自分らしい健康づくりに、無理のないペースで取り組んでください。健康長寿、幸せを目指して。

追伸：今月もハンバーガーを食べて、それ以上の健康づくりで体重キープ!?

青森県知事 宮下 宗一郎



青森県知事の新時代ちゃんねる

「A-Tube」

YouTubeで配信中!

