

**+ 夏には気軽にビールが飲める体になる！ +**

## **3 ヶ月で痛風発症を抑える体作りの方法**

毎月1度動けなるほどの重症。

これが2年前の私です。病院にもいけないほどでした。

正直、のこぎりでもモモの付け根からきってくれたほうが痛くないと思えるほどです。

「お付き合いだからしかたがないんだ」って自分の都合のいいように言い聞かせて、このざまです。

何とかしようともったきっかけは、ささいなことでした。

薬を飲んだ時に思ったのです。「症状や痛みを抑えるから、不摂生になるんだ」というなんとも自分勝手なわがままな考えです。ポジティブなのか馬鹿なのか、その日から自分でビールを頼んだり飲んだりするのを止めていました。一つ一つ自分でできる不摂生を減らしていったのです。

気が付くと、全く症状はあらわれなくなりました。

たまに軽い痛みを感じたら、少し減らします。そしたらまた翌日には普通に帰ります。

ところで、ジャンキーな私は今どんな状態とと思いますか。

簡単な一日の生活を報告します。

起床 = まずはインスタントコーヒーをいれて一杯。

そして食パンにたっぷりのマーガリンと塩コショウを振って焼き上げ最後にマヨネーズたっぷりかけて食べて出勤。

入社 = まずはコーヒーを煎れて一杯。

昼食 = カップラーメンとおにぎり弁当。

午後 = 食べ過ぎて眠いのでコーヒーを一杯。

休憩 = コーヒーを一杯。

夕食 = 大盛りご飯とおかず。たまにビール一本

夜食 = コロッキー一個とチューハイ 500ml + 350ml

決して贅沢ではありません。ほぼジャンクフードだけを食べてるようなものです。そして週に2度ほど外食や、飲みに出て翌日2日酔いで仕事にならない・・・なんて日々をおくっています。

墮落した生活でありながら、実は痛風から抜け出しているのです。

そう、もう一年以上も痛風は発症していません。

一度ついた癖のおかげで、最も悪いものを口にする機械が極端に少ない。それだけなのです。

いかの5つを自分自身に約束していくんです。

全部一度に始められる人は稀でしょう。一つ一つでいいから必ず守ってください。そうしたら、居酒屋でわざわざ発症し易いものを選ぶこともなくなるはずですよ。

## その1

**「とりあえずビール！」をやめる！**

これ一番最初で最後まで気をつけること。これの癖をつけると夏にはたまにはいいかってビール飲んでも大丈夫になります。

## その2

**それでもビールを口にしなきゃいけない場合・・・**

お付き合いで最初のビールを他のものに変えられないってこともあるでしょう。言っときますが、これを理由にしてわざわざビールを飲むように自分の都合のいいように解釈するのは別ですよ。

どうしてもビールを口にしなければいけない時に話を戻しましょう。  
こんなときは、もう一つ大きなルールがあります。

- ・絶対にその一杯、一本で追加しない！
- ・揚げ物を絶対に口にしない！
- ・ラーメンなど麺類や炭水化物を取らない。
- ・えび・いか・たこ・いくら・かにを食べない。
- ・翌日はミネラルや薄めのお茶を常に飲む。

これ守りましょう。だからどうしても口にしなければいけないって事は翌日にわたって口にしてはいけないものが増えるってことです。

### その3

缶コーヒーは一日一本まで。

缶コーヒーは糖分が多いので要注意です。どうしても缶コーヒーを止められないって人は、い一日一本と決めましょう。私の場合は、インスタントコーヒーを作って飲んでいきます。これだけでも全然違いました。

#### その4

**フライ・揚げ物は一日一品まで。**

例えば昼ご飯にカツ丼やから揚げを食べたら、夜は焼き物や煮物などにして揚げ物を食べません。幕の内のように色々入っている場合、それは一品に入れるほど気にしなくてもいいです。

#### その5

**少しでも痛みを感じたら、その日は一食抜く。**

どうしても抜けない食いしん坊は、揚げ物エビなどの旨味の多いものは食べずに、少な目をちびちび食べる。腹いっぱい食べないこと。

全てを同時にでない限り、そんなに難しいことではないと思います。外で飲む機会が少ないければ、家でビールを飲まない。その代わりに缶チューハイなどにすればいいこと。

揚げ物も一日3食のうちの1食だけにするだけ。昼食の時、選ぶ物が無いからといってわざわざ揚げ物にしなきゃいいだけです。

つきに一つづつ止めていく。自分でそれらを選ぶことを控える。それだけで、体はみるみるうちに変わっていきます。

そして奇麗に体質が変わったら、「たまには食ってみるか」で感じで口にする程度になっています。

そして気が付くと食べたくなるメニューや、食わず嫌いまでなくなっています。

頑張ってみましょう！

作者紹介

スライダーウェブサイト

<http://changeup.uijin.com/>

スライダーブログ

<http://srider.blog.shinobi.jp/>

メールマガジン

零細自営業者の借金完済への道

<http://blog.mag2.com/m/log/0000230414/>