



## 食べる前に仕事(運動)する。カラダを使う。

昔々、あるところに、カラダを動かすことが嫌いで、飲んだり食べたりすることが大好きな鬼の集団がいました。

リーダーの赤鬼の命令で、仲間の青鬼が、健康な村人たちをそそのかすようになました。

「仕事なんかやめちゃいなよ。美味しいものがたくさんあるよ。飲んで食べてダラダラ過ごそうよ。」



赤鬼と青鬼は仕事、運動をすることなく、暴飲暴食を続けていました。村人たちも、鬼たちと一緒にになって怠惰な生活をするようになりました。

その鬼たちや村人たちのことを聞きつけた桃太郎が、仲間を集めて説教をすることになりました。桃太郎は、仲間として、イヌ、サル、キジを集めました。報酬として、仕事する前にキビ団子を渡してしまいました。褒美をもらったイヌ、サル、キジは、それを食べた後、腹一杯で桃太郎に依頼された仕事をすっぽかしてしまいました。食べ物誘惑に負けてしまったイヌ、サル、キジも、鬼や村人と一緒に怠惰な生活を送るようになりました。



そうこうしているうちに、イヌは高血圧に、サルは糖尿病に、キジは脂質異常症になってしまいました。何とかしなければと思った桃太郎でしたが、あとの祭りでした。

「食べる前に動く(働く)」、「ご褒美(食事)は仕事を行ってから」・・・とても大事です。

「食後の休憩をしてからでもよいから、摂取したカロリーに見合った運動をしましょう」と、桃太郎の説教がむなしく響いていました、とさ。

作 医) たむら脳外科クリニック

2020年2月

