

# コロナ太りの対策とは…

文 木村安兵衛

Text by Yasuhide Kimura

## ス

テイホーム！と言われると何故か犬になったような気分になっていい気分にならない、というよりもちよつとムカつく。そんな言葉を2カ月間も聞かされ続けていたせいか、おとなしく仕事以外はなるべく引き籠っていたせいか、この頃正月太りになったような感じがします。私は仕事柄、元旦から正月7日までに全国40店舗回りを終わらせてしまうので、どちらかというと正月太りを経験したことがあります。もちろん元旦は午後4時から浴びるよりに酒を飲みますが…。

テレビで家の中でできるエクササイズなるものをやっていたのでやってみると、体が動かない。硬くなっているというよりも本当に動かないのです。すべての関節、背骨に至るまでコチコチになっていて半分も関節の可動範囲が働いていない状態になっていました。蛇のような体の軟かさが自慢だったのは過去の話だったことを悟るのでした。そう思いながら4月からの自分の生活を振り返ってみるとサーフィン、スキー、射撃ともに何もやっていませんでした。ここではブクブク太るわけです。

家中に埋もれていたトレーニング器

を引っ張り出してみました。ストレッチポール、握力鍛錬のバネ、腹筋用ローラー、逆さ宙吊り器、振動ダイエット器など出てくる出てくる。こういうグッズはテスト勉強のコピー集めと一緒に準備完了した段階で8割満足してしまうのであります。

歩こう！と心に決めた当日の朝には段ボール箱の出荷などがあり、三日坊主どころか1回も達成できず。休肝日をつけて酒を減らそう！と誓った晩には、コロナ禍であってもスタッフが自発的に仕事を提案してきて感激してしまったり、おいしそうな刺身があったりという理由で断酒に至ることはありません。

平たく言うと思いが結構弱かったということが再認識できたのであります。今までテレビや活字媒体でストイックに仕事に取り組む姿ばかりがクロージアアップされていたので、自分自身のことを誤解してしまっていたようです。誘惑に弱いという事を再認識してちゃんと生きようと心に誓った今朝であります。

引き籠った生活の究極を行っている人々がいます。それは宇宙ステーションの乗務員です。しかも飲酒禁止。ここに

禁欲生活のお手本がありました。潜水艦乗りの方々もそうかもしれません。そうやって考えると私の引き籠りなんでものは禁欲の内には入らないのかもしれない。

このようにプロの引き籠りを妄想しながら、家生活を楽しくして、あとはいかに体を絞るかが課題であります。

### Profile

1969年生まれ。慶應義塾大学法学部卒業後、千代田生命保険相互会社に入社。その後アメリカで唯一のFDA（米国食品医薬品局）研究機関である米国立製パン研究所へ留学、ベーキングサイエンスを研究する。ニューヨーク、フランスにて修業を積んだ後、その腕前と経営センスを見込まれ、エリック・カイザーの在日パートナーとして、2000年に株式会社プランジェリーエリックカイザージャパンを設立。2001年メゾンカイザー1号店として東京・高輪に店舗をオープンし、2020年現在41店舗を数える。

