

Atsushi Mekaru

銘苺 淳の

HAPPY HANDBALL

vol.9

PROFILE

1985年4月3日生まれ、26才。沖縄県浦添市出身。港川中で野球から転向してハンドボールをスタート。那覇西高一筑波大を経てトヨタ車体に進み、時代を変えるセンターとしての期待を集めて躍動中。ひたむきな取り組み、明るく快活な性格で、ワールドクラスのコミュニケーション能力を誇る『ハンドボール界の松岡修造』。連日更新しているブログ「おにあくま」(<http://meka-atsu.jugem.jp/>)も好評だ。

おごらず、にくまず、あせらず、くさらず、まけるな!!

「しっかり食事をしよう！」

8月も終わりに近づきました。厳しい夏の練習を耐えてパワーアップしたのではないのでしょうか？ これからは秋が近づいて、食べ物も美味しく、食欲が出てきます。先月号のニールセン朋子さんの記事にもあるようにハンドボールと食事はとても関わりがあるんですね～。

そこで今回は食事のお話。食事に関する詳しい話は先月号を読み返してもらうとして、私の話は日ごろ食事をする人の顔を思い出しながら読んでみてください。

食事を意識したのは…

我々、人はゼロからエネルギーを生産することができないので自然界からの恵みを食して、エネルギーを得て活動しています。

私が食事を意識したのは高校生の時で、その後、大変お世話になっている高田先生(代々木C'g代表)がおっしゃった言葉がきっかけでした。

それは「食事というのは“人”を“良く”する“事”と書きます」という言葉だったんです。

人は自然界からの恵みで生きていけます。生きていくためだけではなく、食事には人を良くすることができる力がある

んです。まず、旬の美味しいものを食べると身体が元気になります。旬の食物というのはその季節に必要な栄養素を含んでおり、夏バテを予防したり風邪を引きにくくしたりしてくれます。そして世界共通で美味しいものを食べて不機嫌になる人はいません。美味しいものを食べるとHAPPYになります。食事は文字どおり、身体にも心にも栄養をつけてくれ、人を良くすることになります。

身体に良いが先？

その考えを持つようになって私は食事への関心が高くなりました。身体に良くないものは食べないという意識が強く、大学時代はずっと1人暮らしでしたが、カップラーメンを食べたのは4年間で人からもらった2個だけです。

脂質も嫌っていたのでトンカツも衣をはいで食べたり、バラ肉の脂身を全部残したりしました。自分で食事をコントロールするようになり、脂肪分の少ない鳥の胸肉を買ってきて皮をはぎ、ゆでて脂をとばしてから食べたりもしました。ちなみに得意料理はかぼちゃやひじきの煮物です(笑)。

でも、それって手間もかかるし、ストレスもたまります。それでも私は「身体のため」と食事をしてきました。そんな時「身体に良いより、美味しいが先」と書いてある文章を見つけました。

どんなに栄養価が高くても口に合わないものを無理に食べると心には栄養が満たされません。そのことにハッと気づいた私はそこから少し食事に関して丸くなりました(笑)。

例えば、何万円もするフランス料理を苦手な人と食べるよりも、好きな人が一生懸命作ってくれた、でも少し焦げちゃってる野菜炒めを、好きな人と食べる方が美味しいと感じると思いませんか？ 身体にとっての栄養価としてはフランス料理の方がいいかもしれませんが、心の栄養価は焦げた野菜炒めの方が高いかもしれません。

食事というのは、なんのためになにをいつ食べるかが、ものすごく大事だけど、だれとどんな会話をしながら食べたかというのもすごく大事です。夕食にカップめんを1人で食べるなんていうのは「人を良くする食事」ではなく、空腹をまぎらわしているだけで心の満腹感は得られない、「飯を食う」になりますね。

自分で選択する力

中学生や高校生になるとコンビニなどで補食として食べるものを選ぶことも多くなると思います。同じ金額を出すのならば、できるだけ栄養価の高い、身体にとって親切なものを選びたいですね。

あと、気をつけなければいけないのが大学生の食事です。学生は誘惑が多いです。お金も余裕があるわけではありません。なにを削るかとなると食費を削ることが多くなります。食費を削ってカロリーの高いお菓子だけですませたりすると本当にもったいないです。食事というのは大事ですから親に借金してでもしっかりとってもらいたいと思います。

チャンスは毎食！

今、学校現場では「早寝早起き、朝ご飯」の活動をしています。朝食をしっかり摂ることは生活習慣が整えられ、学力との相関も高いことがわかっています。中高生のみなさんは人生でこんなに身長も伸び、身体が作られるチャンスはありません。しっかり「食事」をしてください。大学生のみなさんは熱い気持ちを持ってハンドボールする人生のチャンスは無駄にしないように「食事」にお金を使ってください。そして保護者のみなさん、毎日、毎回大変だと思いますが、子どもたちのハンドボールを「食事」からサポートすることをお願いします。

私は幸せなことに幼稚園から高校まで13年間皆勤賞でした☆ これは食事という観点からの母のアプローチで頑健な身体にしてくれたからだ本当に感謝しています。ハンドボールしている選手だけではなく、それを支える保護者のみなさんも同じハンドボールをする仲間ですからね↑↑

好きな人と、HAPPYな食事をして、身体も心も良くなって、みんなでハンドボールを良くしていきましょう☆

HAPPYな食事で身体も心も良くしよう

