

一日一食を 18 年継続、元小児ぜんそく病欠の常連が医者いらずに ～激務で 7 日間寝込んだ病床で決断。30 歳から始めた体質改善～



はじめまして、前橋市在住の小林真樹（まさき）と申します。記者さんにおかれましては、日々の報道活動にお骨おりにいただき、一市民としても感謝しております。寒さが厳しくなってきましたので、どうかご自愛くださいませ。

現在、日本人の 5 人に 1 人が糖尿病と報道では言われています。不規則な食事や運動不足が主な原因かと思われまます。また、外を少し歩けばコンビニがある時代ですので、「食に困らない＝体調管理に困る」という皮肉な結果を招いてる気がします。

去る 1/21（金）のヤフーニュースで、テレビ朝日の大下容子アナウンサーの「50 歳を機に一日一食へ」という記事を読みました。実は、私が 2004 年から継続中の「一日一食」の生活習慣が 18 年目に突入しました。大下アナと年齢に近いこともあり、何か伝えられることはないかと思ってお手紙させていただきました。

私は、23～38 歳までトラック運転手をやってきました。30 歳当時、度重なる激務がたたり一週間寝込みました。40 度近い熱で起き上がれず、業務の責任者だったので安易には休めない、これらの理由から今後の健康について思い巡らすこととなりました（当時は見境なく食べてました）。

たまたま自宅にあった「断食」の本を読み、その他、石原結實（ゆうみ）先生、阿保徹先生らの本を読みあさった結果、一日一食にたどり着きました。私は幼少からとても病弱で、丈夫な体に憧れを持ってました。また、同じ年のイチロー選手が、当時米大リーグで安打数の記録を樹立するなど活躍してたことも、住む世界こそ違いますが発憤材料、原動力となりました。

一日一食を始めて 2～3 年後には、栃木に住む叔母が、ガンにより 50 代で急逝。50 代当時の父親が、喉頭ガンで前橋市内の日本赤十字病院に入院（現在 73 歳で健在です）。職場では目の前で、年上の男性従業員が急に倒れ、呼んだ救急車の指示で不慣れな人工呼吸を施した末に死亡。他にも、ある日助手席に乗せた、同じく年上の男性従業員が突然みぞおちを押さえて苦しみ始め、数日後に死亡。

こういった背景が重なり、「健康を大切に大切に生きていこう」と自分自身に約束し、現在に至ります。おかげ様で長らく、病院やクスリには依存しない生活を営むことができしております。今後も、授かった命を大切に、いつまでも健康な心身を育み続け、世のため人のために持てる力を出し惜しみしない人間で在りたいと思っております。

（本件のお問い合わせ先は裏面）

【本件のお問い合わせ先】

氏名：小林真樹（まさき）

住所：〒370-3572 群馬県前橋市上青梨子町 175-1

電話番号：090-1699-5505(AM7:00~23:00)

メール：sales@dreamfarm01.com