

Broaden your horizons 53 ~さあ、視野を広げて!~



こんにちは。メディセレのしゃっちょう、児島恵美子です。

私、現在ダイエット中! 起業して5年、ストレスと業務過多が年月とともに積み重なり、なんと15キログラムも体重が増えてしまいました(泣)。妊娠時より、増えてる~?!

今年は、「メディセレ第2創業期」ですから、何とかしなければなりません。大阪校も移転し、名古屋校も開校し、メディセレ薬局も開局したので、ここは心も身体も初心に戻らねば! ということで、4月3日から2カ月間で目標マイナス15キログラム! 開学日の7月7日には、絶対に戻るぞー!

とはいえ、社長が倒れてはいけません(ママですし……あ、嫁でも一応あるけど。笑)。知り合いの凄腕トレーナーにご指導を受け、わずか10日でマイナス5キログラムに。この調子だと、1カ月で目標達成ちゃん!

実践していることは、必ず毎日30分の早歩きです。初日は思わず帰りにタクシー(汗)。「いかん」と心を入れ替え、次の日からは財布も携帯も持たずに精進しました。あとは、炭水化物を一切摂らないことです。ごはんはもちろん、パスタ、うどん、そばもNG。これ、全部好きなもの……泣。始めはとても辛かったのですが、これが永遠に続くのではなく、2カ月だけの辛抱と思い、ぐっと我慢。そしてもちろん、お砂糖も禁止、みりんも禁止です。み、みりんも?! そして、1日1回の食事をプロテインにしました。プロテインって初めて飲んだのですが、ココア味で美味しくて驚きました。これなら続けられる。そして、1日2個は必ず卵を食べ、タンパク質を補給しています。お肉も牛肉はダメで、鶏肉です。とにかく、脂肪を筋肉に変えていくというやり方です。正直、3日目はお腹が空いて不機嫌に……(周囲の皆さま、ごめんなさい)。5日目は力が入らなくなり、そして、1週間でちょっと慣れました。

調子に乗っていたら、ついに来ました停滞期——。食べてないのに、体重が減らない! そう、私の身体の中では今、入ってくるエネルギーが少ないので、勝手にエコ化が始まったのです。やめてよう~、そんな時代の波に乗ってエコ化してくれなくても、燃費が悪くていいのに~! ダイエットーえみこの苦悩は続く。

お知らせ 6月3日(日)にメディセレ大阪校で「次世代の薬剤師を創る会」を開催いたします。医療経済の重鎮、西村周三先生のご講演もございますので、今後の薬剤師の未来についてともに考えましょう。(ダイエットーえみこのちょうど中間地点。笑)

Medisere(メディセレ) 代表取締役社長 児島 恵美子