

# 朝フルーツ生活その後

フルーツショップ青木  
よもやま通信

Vol.10

2016年6月にスタートした「朝フルーツ生活」。  
この1年で生活や体にどんな変化があったのか  
ありのままご報告します。

2016年6月、前日の夜にフルーツをカットしておき、朝（午前中）に食べるという「朝フルーツ生活」をスタートさせました。大きな変化といえば便秘が解消されたことですが、体重には特に変化は見られませんでした。

そして2017年5月、人生初の入院・手術を経験することに。当時、手術準備のためのホルモン剤注射の影響で体重は2～3kg増加していました。入院中は2日間の絶食後、液状のものから食事が始まり、最初のうちは食べているそばからトイレに行きたくなるという状態でした。ところが退院後、朝フルーツ生活に戻ったものの便通がなく、お腹の張る毎日が続きました。そんな状況をなんとか改善しようと入院中の病院食を思い出して取り入れてみたりもしましたが変化はなく、便秘薬に頼る日々。そんな時、青木和香子氏に「朝のフルーツをジュースにしてみたら？」とアドバイスを頂き、カットフルーツをジュースセット（人参・リンゴ・オレンジ・レモン）に切り替えてみました。同時に生活習慣も見直し、朝5時に起床。お弁当を作り朝フルーツジュースを飲んでから出勤、というリズムをつくり実践。ジュースは低速ジューサーではなく食物繊維をしっかり摂取できるよう、あえてバーミックスで作ることに。コンビニのお弁当などで済ませていた昼食は手作り弁当になり、夕食も豆腐やところてん、発酵食品、野菜を意識して摂るようにしてみました。

その結果、3日後ぐらいから体調に変化が。まず薬に頼らなくても腸が自然と働くようになりお通じが順調になったのです。食事→排出というリズムができたことでお腹の張りがなくなり肌の調子も良くなってきました。気のせいかもしれませんがシミが薄くなり、以前より潤いが感じられるような気も……。

ホルモンバランスが乱れやすい年代となり、さらに今回の入院・手術という経験により生活習慣を見直すと同時に、フルーツを食生活に取り入れることの大切さを実感することができました。

皆さんの**朝フルーツ生活**はその後いかがでしょうか？ ぜひ体験談をお聞かせください。

ちなみに私の夫にも**朝フルーツ生活**実験中です。結婚後に大きく変化（肥満）した体型を、時間をかけて調整していきたいと考えております。

これについてはまたご報告を……。

恭子

