

牛寝のすすめ

昔は、よく「食うてすぐ寝ると牛になる」といわれた。引き合いに出された牛こそいい迷惑だが、このことわざ、食事のあとすぐ横になる「不作法」をいましめたものであることはいうまでもない。

しかし、「腹の皮が張れば目の皮がたるむ」ということわざもあるように、腹いっぱい物を食べた後では、ごく自然に横になりたくなるのが人間の生理。その生理に従って牛になるというのでは牛よりも、まず、人間にとってなんともワリに合わない事だ。

事実、このことわざにそむいて腹いっぱい物を食べたあと、すぐにゴロリと横になり、牛にならなかつた人間は数知れないことだろう。というより、誰も牛になつた者がいないというのが厳然たる事実である。

現代科学の教えでは、牛になるどころか、食べた後すぐ横になるほうが、健康のためにも消化のためにも望ましいという。理由は、人間の胃袋の形と密接な関係があり、人間の胃袋は、体の中では日本地図を地球の内側からみたよう

肉アラカルト

に、左上から右下にかけて斜めに位置しており、それが座ったときには肺や心臓によって上から圧迫されているため、食事のあとで横になると、その圧迫を取り除く上でも非常に好都合である。が、晩年をゆつたりと暮らしていらっしゃるお年寄りや、三食昼寝付きの奥さまはともかく、年がら年中働きずめのサラリーマンや自営業者などにはとても望めぬこと。

というわけで、食べたあととすぐ横になれるような恵まれた生活条件に、もしおありなら、ぜひそれを実行なさるようお勧めしたい。

知っておきたい分量の目安
調味料の分量を知ることがは、正しい調理の第一歩。おいしい料理を作るには、食材に適した調味料を適正に使う必要があります。

料理書などでも、大さじ、小さじ、カップ何杯などと書かれていることが多いのです。

目安になる分量を知っておくことは、調味率や栄養計算、そのほか能率的な調理をする上で大変役立つと思います。

そして、同時に、必ず右腹が下になるようにして横になることが、この目的にもっともかなうゴロ寝のスタイルであることを付け加えておきたい。