

ウサ子のプチベジタリアン入門

# 食物セノイを食べて 美肌とスリムを 手に入れる本

監修／松生恒夫（松生クリニック院長）  
イラスト／石倉ヒロユキ



# プチベジタリアンになって、 見た目美人を目指そう！

私が考案した「プチベジタリアン」とは、朝と夜は「ベジタリアン食」で、昼はお肉やデザートを食べてもOKというもの。ルールが緩やかなため、毎日続けられる手軽さが魅力的な食事法なんです。しかも、特にダイエットしたわけでもないのに、見た目美人になれるという、うれしいおまけもついています。

そもそもベジタリアンという言葉は、1847年英国ベジタリアン協会が発足したときに生まれました。日本語で菜食主義と訳されているこの言葉は、野菜のベジタブルではなく、ラテン語の「Vegetus」（完全な、健全な生き方をしたの意）からきているようです。単にベジタリアンといっても、動物性食品を厳格に避ける人たちから、家禽（鶏などの食用の鳥類）や魚介、乳製品、卵はOKという

人まで、その種類はさまざま。

私のプチベジタリアンは、時々肉類を摂取するがベジタリアン食が中心という人や、魚介類あるいは家禽類を例外として摂取する人々に近い考え方です。少々異なるのは、朝、昼が食物センイが豊富なベジタリアン食で、夕食はある程度自由と、もつと気楽に実行できる食事法という点。仕事をしていたり、友人との付き合いもある中で、あまりぎちぎちに食事制限してしまうと、それもまたストレスになり、プスのものになりかねません。

1日のうち1回くらいは、好きなものを食べていい、ゆとりを設けて栄養バランスを考へることも、体には必要です。ね、簡単でしょ。さあ、あなたも今日から、見た目美人目指して、プチベジタリアン始めませんか。



## 松生恒夫

東京慈恵会医科大学を卒業。同大学付属第三病院内科助手、松島病院大腸肛門病センター診療部長などを経て、2004年より松生クリニック院長。大腸内視鏡検査や生活習慣病としての大腸疾患が専門。「寒天教室」「地球丸」「腸内リセットで便秘は必ず治る」「やせる！毒出しホント！ユース」(以上マキノ出版)、「朝いちばんの毒出しチートンクス」(大和書房)など著書多数。

