

第11回

ビジネスパーソンのための 新時代スタイルトレーニング



「仕事ができる体づくり」

「自炊」をしよう！

ハイパフォーマンストレーナーのリョウです。

前回、屋久島を訪れた後にNK細胞がどれだけ活性化されたか、血液検査してもらったことを書きましたが、まずは、その結果報告です。なんと、2割ほど増えて基準値を超えることができた！やはり大自然には、免疫力を向上させる力があるのだなと実感しました。

さて、今日のテーマは「自炊」です。最近、料理をする男性が増えているようですが、それでも自炊する男性は少ないでしょう。

あなたは結婚していますか？ 私は今年離婚しました。(え？ そんなことは聞いてない?)

夫婦で奥さんが先に死ぬと男性は早死にする傾向があるといえますね。一方、女性は旦那さんが先に死ぬと少し長く生きるといふデータがあるそうです(笑)。

はどんな理由があるのでしょうか？

私は、メンタルも要因とは思いますが、一番は料理が自分で作れず栄養が偏ってしまうからではないでしょうか？

それは実際に私が1人で暮らすようになって、オール外食になってからパフォーマンスが下がったと感じたからです。

「料理」ができるようになるのでしょか？ 私にはまずレシピ本を買ってききました。また、スタッフに教えてもらった「クックパッド」を見ながら作ってみました。

これは私の意見ですが、料理をしたことがない人にはこれらの方法は全然駄目だと思います。基本的に料理ができる人を前提に作られているから

「かき混ぜる」と言われても、いったいどんなスピードでどう動かしたらいのか、さっぱり分かりません。というわけで、「やはり直接教えてもらう料理教室が良いのでは。」と考へ、体験することに。関西では最も有名な、大正時代に始まったという「大阪ガスキッチンスクール」に参加することにしました。

これまで、私はほとんど料理の経験がなく、包丁の握り方すらろくに知らなかったため、最初は緊張しました。ところが、参加してみると、あっさりと言って「余裕」でした。

まず、スクールには材料や器具がそろっている、料理に集中できる環境が整っていました。また、メンターの先生の調理の様子がどこからでもしっかりと見られるようにモニターが調整されています。何より、アシスタントが各テーブルに

いて、とても丁寧に教えてくれるのです。材料の特性をはじめ、なぜこうやって調理するのか？ などなど、参加者の興味を引きながら、講義は上手に進行していきます。

そして、手際良く料理しながら、片付けや盛り付けも同時進行していきます。

私は「これはエグゼクティブは絶対に体験した方がいい！」と感じました。

大阪ガスハグコミュニティアムフードコミュニケーショングループの吾妻直子チーフは、こう話してくれました。



この話は、確かに私も全部納得できるものでした。特に、最近料理をするようになって外で食べる食事の材料をリアルに感じられるようになりました。料理教室の話に戻りますが、実際の調理時間は1時間ほどです。盛り付けもコツを教えてくださいるので、本場に役立つ講義でした。

私は実際に料理教室に行つてから、自分で料理が作れるようになりました。離婚して少し不安でしたが、どうやらやっていけそうです。

ついには調子に乗って、海外からのVIPの接待で、自分の料理を披露してしまいました。少し不安もありましたが、先方も感激してくれて、とても大事なビジネスの話をもとめることができました。それ以上に、お店では味わえない心の交流ができたように感じました。

自分で言うのも何ですが、短期間でまあまあ上手にできるようになったと思います。それは前出の吾妻チーフにうまくなるコツを教えてくださいましたからです。「料理がうまくなるには、まず自分の好きなものを作る。そして楽しくやること。ベタです。

「料理は愛情」です。誰かのために作るのが上達するコツかもしれせん。リョウさんも、ホームパーティーでも開いてみたらどうですか？」。その話にとてもピンときた私は、まずはスタッフたちのランチを作ってみました。さらに、お世話になっている人のための夕食作りにも挑戦しました。

やはり、その方法はとても有効だったと思います。吾妻チーフによれば、「男性はコンロから離れて料理する傾向があります。やはり、コンロや調理しているものに近づくと、これは結構ポイントです」ということですが、私はこのアドバイスも役立ったと思っっています。

自分で料理ができることは栄養面だけでなく、メンタル的にも脳科学的にもコミュニケーションにもたくさんメリットがあります。やらないうちはありません。ここだけの話ですが、料理教室には「花嫁修行」の女性がたくさん来ています。男性は少ないのでモテモテです。私も自炊しなくていい日々がすくなくやって来そうな予感です。あなたも「生涯ハイパフォーマンス」を目指して、自炊にチャレンジしてみてくださいませんか？



吾妻チーフと筆者

執筆者 EXEUP株式会社代表取締役
日本リスクマネジャー
& コンサルタント協会会員

角谷リョウ