

「風邪対策にはヨーグルトとバナナをお勧めします」

平成 28 年 1 月 19 日

●御姓啓二（マンモス）さんからの質問

「どうしたら風邪をひかなくなりますか？」ということですが、風邪をひくのは体の免疫力が低下しているからだと思います。免疫力を上げるには、ヨーグルトとバナナが良いそうです。私も冬になるといつも風邪と咳に悩まされていましたが、毎日ヨーグルト 1 個とバナナ 1 本を食べるようになってから、ここ二年は全く風邪をひいていません。西田先生、是非一度試してみてください。ヨーグルトは明治の R-1 ヨーグルト、バナナは近くのスーパーで売っている一番安いものです。私のような庶民でも手軽に手にはいるものです。毎日この二種類を食べるだけで、風邪はひかなくなるはずですよ。本当です。是非、やってみてください。2016 年度も西田先生のご活躍を期待しております。お体にお気をつけ下さい。では、失礼いたします。

●西田昌司の答え

私もかつては R-1 ヨーグルトを何年間も飲み続けたことがあります。飲み物・食べ物に何か特別な期待をして摂取し続けると量がどんどん増えてしまつてオーバーカロリーとなり、これはこれでまた問題なのです。

私は東京にいる時はほぼ毎日、朝起きると靖国神社に参拝し、宿舎に帰ると朝食をとりますが、ここで私の朝食について紹介しましょう。まずお椀にケロッグのオールブランを入れ、その上にクルミ・ナッツ等の盛り合わせ、干したレーズン、ホエイプロテインを入れ、最後に豆乳をかけて出来上がりです。これを食べるとプロテインと豆乳の混ざったものがお椀に残りますが、ここにさらに黒酢を入れて混ぜるとヨーグルト状態になりますので、これを食して朝食は完了です。こう話すと極めて美味しくなさそうに思われる

でしょうが、でも健康には良いだろうとの思いで続けています。

反訳：ウッキーさん

Copyright：週刊西田 <http://www.shukannishida.jp>