

スポーツリハニュース

特集!!

プレミアム☆ロールケーキ 10月号

平成21年9月発行

今回はスタッフAの話にお付き合い下さい。

Aは年に数回、研修や講習会の参加のために大阪に行きます。

朝、宿泊先のホテルから大阪駅にほぼ決まった時間に歩きますが、

その途中にもものすごく行列のできるお店があります。最近ブームの

「ロールケーキ」を目当てに10時の開店を目指して9時ごろには長蛇の列になっているのです。「一度食べてみたい!」と思いつつ、一日の日程を考えると並ぶ時間はありませんし、もし買えたとしても、生ものを一日中持ち歩くわけには行きません。

縁のないものだはずっと思っていました。

しかしなんと夜の8時前、閉店前だったのか、めずらしく売れ残ったのか、月曜の夜だったのかは分かりませんが、今なら5分待ちの看板とアナウンス。

あと先を考えず気付いたときには何のためらいもなく買っていました。



「しまった!」今夜一泊するとはいえ、明日はスケジュールびっしり。そして一人…25センチほどのロールケーキに戸惑ってしまいました。

しかし食欲と好奇心には勝てず、とりあえず食べてみることに。

ナイフを入れると横からこれでもかというほどの生クリームが出てきました。やわらかいスポンジの中にプルプルの生クリーム!!「おいしそう (*^。^*)」

生クリームはボリュームがあり、かつ、しつこさがありません。ケーキのほうもしっとりして最高なロールケーキでした。夢中で5センチほど食べたでしょうか。そして調子に乗りあと3センチほど食べてしまいました。

さすがにカロリーオーバーだと我に返りました。まだ食べようと思えば食べることができません。そこから自分の中でたわいもない葛藤が始まったのです。

「もう少し食べて、明日の朝残りを食べよう」→「でも自分にとってはカロリーオーバーだなあ」→「プレミアムなケーキ。もったいないなあ。」→「でもたべたい!!」

日程上、人にあげる、家に送るといった選択肢はありません。

しかしどうみても私にとって超カロリーは目にみえているのです。

そんなことを一人で葛藤していました。

続きは2枚目へ→





プレミアム☆ロールケーキ 続き♪

そんなとき、先日読んだ本のことを思い出しました。「サクスコスト」という言葉です。「サク(sunk)」とは「沈んだ」とか「埋没した」という意味で、「サクスコスト」とは、沈んでしまって戻ってこないお金のことをいいます。

そうなんです。カロリーを気にしつつ無理に食べても、もったいないからと食べても、そして元を取ろうとして食べても、支払ったお金は戻ってこないのです。たとえて言うと、食べ放題のお店で「元を取ろう」と無理して食べても、好きなものを少しだけ食べても、支払った金額は確定しているのです。

冷静に考えてみれば、ベルトの位置をかえるまで無理して食べることはないし、あまりお腹が強くない私。明日の行動に制限ができれば困ります。なんと言ってもカロリー超過。プレミアムなロールケーキを一人で好きなだけ食べたという満足感だけでいいのではないかという気持ちの転換をしたのです。そして「もう食べない」と大英断をくだしました(おおげさですね)

みなさんも、バイキングや飲み・食べ放題、食事の残り、お菓子の残りなど、どうしようか迷ってしまう場面に遭遇することがあると思います。ちょっと自分の体型を気にしている人は「サクスコスト」を意識してみてもいいかもしれませんね。

さてプレミアムなロールケーキの残りはというと…ヒミツです。でもおいしかったなあ〜&もったいなかったなあ〜♪♪

参考 わかっちゃいるけど、やせられない 古川雅一



**1年に1回
女性限定で骨密度測定が
無料でできます。**
ご希望の方はスポリハスタッフまで。