

成功へのキセキ

南の国の「ナデシコ」税理士

第47回 ミナミの国で結果にコミットメント

いま、筋肉貯金に励んでいます(笑)。

きっかけは、2年前から児童養護施設の子どものために毎月、開催している八ヶ岳自然教室。このコラムで何度も紹介していますが、私は、クライアントだった戸沢暢美さんから託されて、親と一緒に暮らせない子どもたちを支援しています。施設の子どもたちは、ボランティアには慣れていますが、大切なのはいつも自分たちに関心を持ってくれる人です。そこで始めたのが、八ヶ岳での一泊二日のキャンプという訳です。

1日めは、野草を摘んだり、薪割りをしたり、自分たちでパーベキューの準備をします。夜は満天の星空を堪能して、近くの温泉へ。2日めは、八ヶ岳山麓の低山に登り、山頂でお昼ごはんを作ります。で、この山登りが、めちゃくちゃ大変なんです。低い山といっても、標高は1,000メートル以上。山頂で調理するために、お鍋や食材、飲み物などを手分けして運びます。ともかく若者たちに全然、ついていけない…!!

子どもたちの年齢層は、その時によって違いますが、3歳から高校3年生まで。付き添いで来ている施設の職員さんたちは、たいていは20代です。中学生や高校生についていけないのは仕方がない…としても、幼稚園児にすら先を越される始末。私の体たらくは、登りよりも下りの方が、顕著です。登りがきついのは、皆一緒なので、何とか食らいついていけるのですが、下りとなるとそうはいきません。子どもたちはビョンビョンと調子よく駆け降りていき、あつという間に見えなくなってしまうのです。情けないことに、私は岩場を飛び降りることができず、お尻をついてズルズルと滑り台のようにソロソロと下るしかありません(涙)。

これはいけない。これではいけない。

と言うわけで、一念発起。生まれてはじめて、スポーツジムに通うことにしたのです。そうです。あの「結果にコミットする」ジムです(笑)。

予想どおり、料金はめちゃ高い!のだけど、そのくらい払わないと、続かないだろうと覚悟を決めての2ヶ月間。トレーナーがマンツーマンでその人に合ったエクササイズを指導してくれるのですが、問題は2つありました。

前金で払った高い料金は、16回のエクササイズ券という料金システムです。なので、つつい仕事優先したり、お付

き合いでドタキャンすると、1回あたり1万円のロスト。それよりキャンセルが続くと、結局のところ体質改善には成功しないので、払った全額が無駄になってしまうのです。果たして16回、全てにちゃんと行けるか、それが1つめの関門です。

2つめの難問は、食事制限です。知ってる人も多いと思いますが、結果にコミットするためには、徹底的な炭水化物制限が求められます。果たして、私に可能なか…?

というのも、そもそも私の普段の食生活は、とても人さまに披露できるようなシモノではないからです。恥ずかしながら、自炊率はほぼゼロ。

朝ごはんは、青汁とトマトジュース(リコピンたっぷり笑)にヨーグルトのみ。

お昼ごはんは、外出時は大好きなイタリアンかお蕎麦屋さん、事務所にいる時はコンビニ弁当。夜ごはんは、誰かと外食するか、出かける時はスーパーのお惣菜を買ってレンジでチンするという生活です。

中でも最大の問題は、私がかめちゃくちゃ炭水化物大好き人間だということです。とくにピザやパスタが大好き。外食するときは、たいていイタリアンです。

その上事務所スタッフから、「パン星人」と揶揄されるほど、パンも大好き。毎日、パン屋さんで菓子パンや惣菜パンを4~5個は購入し、ペロリと食べちゃう毎日なのです。

そんな私が、炭水化物ダイエット。できるのか?私に…。

いやいや、甘かった。皆さん、炭水化物ダイエットって、単にお米やパンや麺類やケーキやお饅頭や果物を食べなきゃいけないものじゃないって、知ってました?

そんなの常識じゃん、とか言わないでくださいね。今までカロリー計算も、食事制限もしたことがなかったので、知らなかったのですが、あらゆる食材に炭水化物は含まれているのです。まずは毎朝食べるヨーグルトがだめ!

え、どうして?



スーパーでの買い出し

◆筆者 原 尚美 (はら なおみ) プロフィール

税理士。東京外国語大学卒業。TACの全日本答練(現:全国公開模試)「財務諸表論」「法人税法」で全国1位の成績を収め、税理士試験に合格。直後に出産。育児と両立させるため、1日3時間だけの会計事務所からスタートし、現在は全員女性のスタッフ約30名の規模にまで成長。一部上場企業の子会社やグローバル企業の日本子会社などをクライアントにもつ。ミャンマーに会計サービスの会社を設立し、海外進出支援にも力を入れている。著書に『小さな会社のための総務・経理の仕事がわかる本』『小さな起業のファイナンス』(いずれもソーテック社)、『51の質問に答えるだけですぐできる「事業計画書」のつくり方(日本実業出版社)』『トコトわかる株式会社のつくり方(新星出版社)』『世界一ラクにできる確定申告(技術評論社)』『一生食っていくための土業の営業術(中経出版)』など。その他、「経理ウーマン」「デイの経営と運営」など雑誌への寄稿や、商工会議所、中小企業投資育成株式会社、日本政策金融公庫などでの、セミナー実績も多数。

生まれてはじめて成分表というのを見ると、確かに炭水化物と脂質がたっぷり…。次に、毎朝飲んでるトマトジュースがだめ!理由は、トマトジュースは、炭水化物と糖質がたっぷり含まれているから。それならばと、にんじんジュースを飲むと、それも糖質たっぷりNG。

そもそも、野菜なら何でもいいという訳ではありません。にんじんはだめ。ごぼうもだめ。玉ねぎもだめ。

えええー!

お芋やかまちゃがだめなのは、理解できるけど、根菜類が全部だめって、そんな殺生な…。

それから調理の仕方も、重要です。野菜も魚も、煮物はだめ。糖質が多いから。もちろん焼きもだめ。それから、それからハンバーグも、エビフライもだめ。シュウマイもだめ。餃子もだめ。

要するに、私の好きなものは、ゼーンぶ、だめ出しされてしまったのです。

あの、あの、食べられるものがないんですけど…。

思考錯誤の結果、サラダにジャコを振りかけ、お豆腐と納豆とゆで卵という食生活に落ちつきました。これで、何とかかなりそうと思ったのもつかの間、ここでさらなる敵キャラが現れたのです!!そう、月に一度のミナミの国への出張です。

皆さんは知らないと思いますが(汗)、ミャンマーはとにかく炭水化物天国なのです。お皿の真ん中にご飯を大盛りによそい、周りに煮込んだ肉や魚、野菜を盛り付けて食べるのが、ミャンマー料理。ヤンゴンオフィスのミャンマー人スタッフたちも、見ている気持ちいいぐらい、大盛りのご飯をパクパク食べます。

懸念はそれだけではありません。せっかくの出張なので、毎晩のように現地のクライアントと食事の予定がギッシリ。

で、じつは密かに思っているのですが、ミャンマーのイタリアンレストランは、めちゃ美味しいのです!日本の名だたる有名レストランにも引けを取らないというか、むしろ美味しいかもというレベルです。5年前に進出した当初から、不思議に思っていたのですが、おそらくミャンマーのイタリアンレストランは、本場イタリア人シェフが作っているからかもしれません。

で、問題は、会食といえばイタリアンレストラン、というのが私の定番だということ。あ、ピザもパスタも食べてはいけない状況で、イタリアン…。

せっかく順調に進んでいた炭水化物ダイエットは、ここで途切れるのか…。

という不安を抱えながら、いざミナミの国へゴー!スーツケースには、1週間分の納豆を携えて(笑)。

ホテルなので、自炊という訳にはいきませんが、出来る限りのことはしようと、まずはスーパーへ買い出しに。これが、びっくりするぐらいの期待外れ!もちろん、いい意味の方の期待外れです。

みずみずしい野菜が所狭しと並び、なんとサラダセットがパックになって、各種取り揃っているのです。イタリアンあり、韓国風あり、ジャパニーズ風あり、本日のサラダセットまで置いてあり、選りどりみどり。どれにしようか、迷うくらいです。

お店によっては、サラダバーまであって、1パック5,000チャット(400円ぐらい)10種類ぐらいの中から、自分の好きな野菜を選んで、詰め放題です。トッピングも何種類もあり、チーズも各種取り揃っていました。ドレッシングも、大量生産のものとは別に、生野菜でつくったフレッシュなボトルが、野菜コーナーにちょこんと置いてあるではありませんか。

それだけでは、ありません。元々ミャンマーのヨーグルトはとてもコクがあって美味しく、いつも必ずスーパーで買って飲んでいたのですが、あの美味しさはきつと、糖分を加えてあるのだろうと、あきらめていたのです。ところが、どっこい。最近では習慣となった成分表を確認すると、日本のヨーグルトよりも炭水化物量が少ないではありませんか。嬉しすぎる!!

その上、日本のデパ地下のようなお惣菜コーナーもあり、食べるものには事欠かない1週間だったのです。

炭水化物ダイエットのおかげで、図らずもミナミの国の進化をあらためて実感することができました。はじめてミャンマーを訪問してから、5年。停電のため真っ暗なホテルの部屋で過ごしたのがウソのように、変貌をとげています。身体にブクブクとついてしまった脂肪を落として筋肉改善、私も負けずにかんまりたいと思います(笑)。

マイナビ 対応 **最新 小さな会社の総務・経理の仕事がわかる本**

原 尚美 著、吉田 秀子 著(ソーテック社) **1,400円+税**

総務・経理の仕事…すべてをできるようにするには、とても時間がかかります。大きな会社に入社しても、小さな会社に入社しても、たくさん覚える必要はありません。そんなとき一番困るのが、必要書類がわからない、書類の書き方がわからないといったことです。本書は、必要な書類とその書類の書き方の注意点をサンプルをできる限り掲載しています。総務・経理のしごとに携わるすべての人に読んで、参考にして頂きたい本です。