

ラーメン二郎とダイエット ～単身赴任の名古屋で～



石井 英彦

ISHII Hidehiko

アイレック技建(株)
東海支店

1. 健康志向はコロナから

昨年の4月から名古屋に単身赴任しています。ちょうどこの頃からコロナ感染が拡大していて、名古屋でも多く店舗が営業を自粛していました。当時の私はタバコを吸うし、好きな食事はラーメン二郎で体重も90kg以上でしたが、コロナは喫煙者と肥満気味の方が重篤化しやすいと聞き一念発起、健康な体を目指すことにしました。タバコは徐々に減らして、10月のタバコの大幅値上げのタイミングで完全な禁煙に成功しました。問題はラーメンが大好きな食生活です。

2. ラーメン二郎への愛について

20代は横浜家系、30代は大勝軒のつけ麺、そして40代（39歳でアイレック技建に入社）からの10年間、ラーメン二郎にハマっています。

ラーメン二郎とは三田の慶応義塾大学本部キャンパス付近に本店を構えるラーメン店で、創業者である山田拓美さんは様々な研究のすえに現在のラーメンを確立し、その人柄を慕う弟子に数多くの暖簾分け（現在、約40店舗）をし、「総帥」というあだ名で愛されています。

このラーメンの特徴は、オーションという強力粉でうった太目の麺の大盛、大振りの豚の塊、大量のヤサイ（もやしとキャベツ）、大量の豚アブラが醤油（カネシ商事の二郎専用醤油）ベースのスープに盛られています。一説には一人前で2,000kcalオーバーではないかと言われています。また、盛り付けのタイミングで「ニンニク入れますか？」と聞かれたるので「ニンニク」「ヤサイ」「アブラ」「カラメ」を増量することで、自分好みの味にすることができます。（店舗によっては口で聞いてくれず、アイコンタクトのみなので油断ができません。）

各店舗はあくまでも暖簾分けであり、チェーン店ではないため、味、量、メニュー、金額が異なります。また食券を購入するタイミングも違いがあるため、初めていく店舗では食べログやSNSで事前に予習しておく必要があります。

最近あまり聞かなくなりましたが、①食事中にしゃべる ②食べるのが遅い ③大を注文して残す ④食後に丼を上げない ⑤食後に台ふきで掃除をしない 等の「ギルティ」を犯すと店主・店員や「ジロリアン」と呼ばれる熱狂的な客に怒られます。私が目撃したのは④のケースです。この時、右手でラーメンを食いながら、左手で忘れられた丼を高台に上げた私は、店員さんに「アザース！」と御礼を言われました。我ながら、なかなかのジロリアンぶりで、仕事ではついに経験のない達成感を感じました。

こんな私も昔は「ラーメンを食いに行って、なんで店員に偉そうにされたり、怒られたりなんてバカらしい」と思い、ラーメン二郎には全く興味がありませんでした。

でも一度食べてしまうとね・・・止められないんです。だって、1,000円以内で、麺も豚もモヤシもアブラも満腹になるほど食べさせてくれるし、味も最高ですからね！ちなみに三田本店、ひばりが丘、池袋東口、千住大橋、茨城守谷、などの店舗は優しいので恐れる必要はありませんよ。怖い店舗は・・・恐ろしくて書けません。

3. 名古屋への単身赴任

そんな私が、ラーメン二郎がない名古屋に転勤することになりました。「これはラーメンが止められる」と考えたのは甘かった。確かに、いわゆる直系つまり「ラーメン二郎」の暖簾分け店舗はありませんが、インスパイア系と呼ばれる、ラーメン二郎に



ラーメン荘 歴史を刻め 新栄店



汁なし500g+チーズ

似た系統の店があるんです。それもちょうど弊社の東海支店のそばに「ラーメン荘 歴史を刻め 新栄店」が・・・これは行くしかないでしょう。こうして禁煙は成功したものの、禁ラーメンは失敗に終わったのです。

4. 私のダイエット法

しかし考えてみれば、そもそもラーメンを食べるのがいけないわけではなく、ダイエットが成功すれば目的は達成です。昨年の12月の健康診断ではお医者様からこっぴどく怒られ、糖尿病と診断されてしまいました。これは頑張るしかありません。

インターネットでいろいろ検索した結果、「おさかなすきやね」が私の体には良いようでした。

「お」=お茶,あるいはオリーブオイル,「さ」=魚,「か」=海藻,「な」=納豆,「す」=酢,「き」=きのこ,「や」=野菜,「ね」=ねぎ,という意味です。炭水化物と糖分はできるだけ控えます。

- ・朝食=オールブラン+ヨーグルト（脂肪分ゼロ）、青汁+豆乳（カロリーー45%オフ）
- ・昼食=自由ですが野菜多め
- ・夕食=スライスオニオン(1玉),納豆(2パック),梅干し(1つ),糠漬け,芋焼酎

※1 「おさかなすきやね」を足す分にはどれだけ増やしても問題ありません。たとえば、鯖缶やシーチキン、海苔やめかぶ、サラダなど。

※2 水分は日本茶とブラックコーヒーです。理想は1日で2リットル以上。できるだけ多く飲んで下さい。

これと一日2時間のウォーキングを1年間続けた現在、体重は78kgなので10kg以上減量することができました。身長が183cmなのでBMI的に「普通」のゾーンには入っていますが、とりあえず標準体重（身長-110）の73kgまでは続けるつもりです。

ダイエットには下げ止まりともいえる時期が必ずきます。私も80kgの壁に3～4度跳ね返され、ヤケ喰いをしてしまいました。こんな時にはプチ断食もお勧めです。土日の昼をオニスラ+納豆にし、夕飯は抜きにするとかなり効果があります。

体重が落ちてくると今までは無理だった細身のジーンズを着ることができたりして、服を選ぶのが楽しくなります。また、今までは想像するだけで億劫だったスロージョギングも始めてみる気になったり、健康的な食事に興味が増したりと「健康サイクル」に入ってきます。

肝心のラーメンですが、目標を達成するごとに食べる、ということでどうでしょう？ダイエットを続ける秘訣は、目標を低く設定（例えば1月で1kg）することです。「ご褒美のラーメンが食べられる」と思えば頑張れますよ。

よ～し、今夜もラーメン荘で、汁なし500g+チーズ×2をニンニクマシマシ+ヤサイマシを食べて「歴史を刻も」うっと！