

ご飯を食べて体を大きく

豊市立吉浦中学校 一年 加藤 大河

ぼくはこの春から、地いきの野球チームで硬式野球を始めた。色々なチームの見学に行ったが、どのチームでも言われていたことが「食トレ」ということだ。あるチームは「ご飯を二合。あるチームは「ご飯を六百六十グラム。あるチームは「タッパ」飯で、九百グラム。パリのタッパにご飯だけを入れて、おかずは別で持ってきて来るらしい。「食トレ」をし

ているどのチームの選手にも言えることは、体がごっついいことだ。た。野球を続ける体力と精神力をきたえるために、食べることは必要なことだ。思った。

ぼくも中学野球を始めたことで、わが家のお米の消費量は、大きく変化した。母が、もう米がない。また、買って来よう。と、時々もらしている言葉を聞いたことがあ。少しでも足しになればと考えたように、ふるさと納税の返礼品で米を注文し、その米

が大いに役立つている。

夕食時には、ほくはお茶わんではなく、夕
ッピを炊飯器横に置いたはかりにのせる。

五百グラム。これがほくが今食べなければな
らない量だ。はいめは四百グラムから始めた。
ふりかけをかけたたり、塩をかけたたり、肉をの
せたり、おかずといっしきに口に放りこむ感
じで、食べている。練習で疲れているときに
は、なぜか分からないが食欲が全くわかず、
いつまでたっても目の前のご飯が減らない。

いんなに見つめても減らない。父と母が、
っがんばって

と声をかけるが、代わりに食べにくれるわけ
ではない。これまでは、ご飯を食べたくない
ことはなかつたが、時々ご飯をうらめしく感
じることがあるのが本音だ。

練習にお弁当を持って行くときには、周
りの選手の様子を見ることもできる。ご飯をそ
んなに苦しそうに食べている様子ではない選
手は、どんな秘密があるのだろう。一口が大

きい。とんとんはしか進んでいる。そんな選
手の体は、やはりごっつい。ほくは、選手の
中では小さくて細い方だ。

ある日、ご飯をちよつと少なめに母がつい
だことがある。いつもと違うので、母に尋ね
ると、四百グラムたと言った。「ラッキー
ほくは、四百グラムのご飯を楽勝で食べた。
いつの間にか、お茶碗一杯でも二杯でも、
四百グラムでも物足りない胃袋になっ
ていることに気付いた。そういえば、毎月の体重測

定でも、確実に体重が増えている。食
べるこ
とが、訓練になっ
ていると思っ
たことはな
か
ったが、ほくの胃袋は、
「食トレ」によっ
て
大きくなっ
ているよう
だ。

そういえば、今年の夏は夏バテをしな
か
た。今までは、毎年夏になると体重が落ち
て
しま
うの
が
当
たり
前
だ
っ
た
が、
こ
れ
も
「食
ト
レ」
の
お
か
げ
だ
ら
う
か。

もうすぐ食欲の秋がやっ
てくる。おいしい
ご飯とおいしいおかずで、
五百グラムを楽に

食べられる胃袋になっ
ていたい。そうすれば、
ぼくの体は、ごっ
つくて強い体に成長してい
ることだろう。しっ
かり食べて体を大きくし
ていきたい。