



橋本聖子
(参議院議員)

イラスト／小林優子

5月17日（月）

5時半起床。主人の朝食を準備する。朝早いので比較的軽食。6時、主人をお見送りして、主婦業に勤しむ。洗濯物をたんぱく掃除したり。シャワーを浴びてヘア&メイク完了！7時半、娘を起こして朝食。トースト、オムレツ、トマトサラダ。娘と同じものだが、加えて私は毎朝「元気のもと・玄米酵素」5袋(17.5g)を成分無調整の豆乳で飲む。

8時半出発。娘をベビーシッターさ

ため上京された町村長さん方と夕食懇談会。ごま酢和え、お造り、茄子と海老の煮物、さつま揚げ、甘鯛煮付け、あさり汁、うなぎ刻みご飯。時間がなくちよつとずつ。買い物して帰宅。主人が娘を迎えに行きご飯を食べさせてくれたので、肴作りだけ。筍の煮物、白滝とレタス、とうもろこしのサラダ、里芋と鶏肉の煮物。

5月21日（金）

5時半起床、いつもどおり。野菜たっぷりの卵わかめスープ、豆乳、玄米酵素。10時本会議。終了後、新幹線で大阪へ。昼食は車中のつもりが寝込んでしまい、気がついたら到着のオルゴールが鳴っていた！(涙)。すぐ団体挨拶回りなど。17時京都着、団体講演会。18時夕食懇談会。乾杯でビール一口の後、各テーブルへ名刺交換に回りオードブルにも手がつ

けられず。19時別の会合に移動。21時ホテル着。部屋でおにぎりセット。

5月22日（土）

8時起床。ヨーグルト、ウイダーインゼリー、豆乳、玄米酵素。9時新幹線で名古屋へ。10時半農林水産関係の視察。昼食は幕の内弁当。話に夢中で半分のみ。14時半東京へ。帰宅して出張七つ道具の片付け。19時スポーツ関係者と夕食懇談会。お造り、揚出し豆腐山芋がけ、鰯塩焼き、金目鯛一夜干し、生麩の炭焼き、鶏肉朴葉焼き、大根の煮物、酢の物。

5月23日（日）

8時起床。いつもどおり。娘を預け、11時からスポーツイベント、昼食はおにぎりと缶お茶。夕方娘と買物。アイスクリームをねだられたがなんとか阻止。夕食は聖子風ちゃ

ん宅に預けて出勤。9時山梨県でのリニア観察説明会に直行。帰京の車中でおにぎり1個、ウイダーインゼリービタミン1個。14時院内で打合せ等。16時箱根に向かい、後援者と夕食懇談会。保養所ということもあって家庭の味が嬉しいけれど、時間の関係でちよつとずつ！お造り、野菜の煮物、焼き魚、茶碗蒸し、お味噌汁、ご飯。20時半東京着。娘を迎えて帰宅。21時、主人も帰宅するが夕食は済ませていたので晩

5月19日（水）

5時半起床。昨夜は主人が泊まり食事。ちょっと失礼して娘と主人も出席。家族サービスも兼ねる。ご家族直伝のハワイ料理はどれも美味でボリューム満点、栄養バランスも非常に良。シーフードサラダ、チキンのココナッツクリーム煮、白身魚ハワイアン風、蒸し豚ハワイアン風、海老グラタン。

5月20日（木）

5時起床。昨夜は主人が泊まり勤務だったので、朝ゆっくり…といきたいところだが、時間があるとトレーニングしたくなる。娘が熟睡状態のうちに神宮外苑までひとつ走り、新緑の香りを満喫。6時半シャワーを浴びてヘア&メイク完了後、主婦業。7時半娘を起こし朝食。トースト、野菜たっぷりオムレツ、イチゴ。豆乳と玄米酵素。9時娘を預けて国際会議室で開催の文教科学委員会へ。10時文教科学委員会。12時半取材、打ち合わせで昼食はクラッカーカドのサラダ、チキンのココナッツクリーム煮、白身魚ハワイアン風、蒸し豚ハワイアン風、海老グラタン。

5月21日（金）

5時半起床、主婦業。7時半、娘まる主婦業。7時半、娘を起こして、いわし焼き、大根おろし、納豆と卵、お味噌汁、ご飯、玄米酵素と豆乳。

5月22日（土）

5時半、主人の朝食の支度から始まる主婦業。7時半、娘を起こして、温野菜と肉少々、ご飯、お味噌汁。20時、娘を迎えて帰宅。

5月18日（火）

5時半、主人の朝食の支度から始まる主婦業。7時半、娘を起こして、温野菜と肉少々、ご飯、お味噌汁。23時、二人を寝かせ明日の準備と自分の時間。2時就寝。

5月23日（日）

5時半起床、豆腐、お造り、鮭塩焼き、茄子田楽、温野菜と肉少々、ご飯、お味噌汁。3分の1程度)、お味噌汁。18時先輩議員との勉強会で日本料理。アスパラ豆乳、コーヒー)、玄米酵素。9時発達障害議員連盟の勉強会。10時本会議。12時、自民党青年局役員会で、カツ丼(肉は食べず卵と玉ねぎ、ご飯を3分の1程度)、お味噌汁。18時先輩議員との勉強会で日本料理。アスパラ豆腐、お造り、鮭塩焼き、茄子田楽、温野菜と肉少々、ご飯、お味噌汁。20時、娘を迎えて帰宅。

5月24日（月）

5時半起床、主婦業。7時半、娘まる主婦業。7時半、娘を起こして、温野菜と肉少々、ご飯、お味噌汁。23時、二人を寝かせ明日の準備と自分の時間。2時就寝。

アドバイス

ダイエットコミュニケーションズ代表
管理栄養士

荒牧麻子

女性国会議員の食卓 手時代に覚えた体の感覚は忘日記は久し振り。それでも多忙という言葉は、この人のことを表わすにぴったりの一言。子育て、妻持。卵、豆腐、魚、肉それに公人、スポーティの良き理解者。どれをとっても衆人のお手本となる。一人で過せる時間は、いよう気をつけているようだ。真夜中のほんのひととき。早朝から台所に立ち、勉強会、会議、視察などをいつも涼しげにこなす。そのエネルギーと体力を支えているのは、じみずしい果物の色と香りを楽しギングと手作りの食事。選

く抑えていたので制約があつたものの、食事は最高のバランスを考えていました。制約があつた分、ストレスがたまらないように工夫を凝らしていたので、内容は充実していき幸せでした。最近は危機感を覚えながらも忙しさに流されてしまつています。改めて反省しきりですね。

次回は作家・小川洋子さん

64