

チャット GPT に聞いてみた。

まっとうな食べ物は？

「まっとうな食べ物」とは、栄養バランスが取れ、身体に良い影響を与える食品のことを指します。一般的には、以下のような食品がまっとうな食べ物に含まれます。

野菜や果物：ビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富で、身体に必要な栄養素を多く含んでいます。

豆類や魚、肉類：タンパク質やアミノ酸、鉄分や亜鉛などの栄養素が含まれています。

穀類やいも類：炭水化物や食物繊維が豊富で、エネルギーを補充するのに適しています。

牛乳や乳製品：カルシウムやビタミン D が含まれ、骨や歯を強くする効果があります。

また、まっとうな食べ物を選ぶ際には、加工品やジャンクフード、糖分の多い飲料やスナック菓子などは控えめにすることが望ましいです。

このようにきわめてまっとうな答えが返ってきた。

ちなみに、僕が答えるとすれば…

まっとうな食べ物の第一は、「トマッター」でしょうな。

「マッター」を名にし負ひたるかな。

「ナッター」も「マッター」のご近所さんとして、「トマッター」に匹敵する「マッター」さを有します。

「マットン」もかなりマッターです。北海道や信州でよく食べられます。