

健康文化

私のダイエット遍歴

北 栄輔

なぜ、ダイエットしようと思ったか？

個人的に「ダイエット」と言うよりも、「減量」というほうがはぴんとくる年代です。ダイエットというのはおしゃれに一生懸命な10代や20代の女の子のすることで、私のようなおじさんはダイエットじゃなくて減量をするというほうが、よほど感じがぴったり合うと思うわけです。

最初に、なぜ減量をしようと思ったか？否、なぜせざるを得ないか？ということについてお話したいと思います。

まず、ここ数年来いろいろとストレスをため込んでいて、そろそろまずいかなあと思っていました。仕事柄コンピュータを四六時中見ているので運動不足になる上、身体の特定のところに負担がかかってしまう。特に、目、背中、腰とふくらはぎの筋肉が緊張しっぱなしな訳です。それで、時々、整体に通っているのですが、その整体の先生がいつもおっしゃるわけです。「??さん、そろそろ危ないよ。」っと。つまりは、このまま太っていると30代はいいけど、40代になったときに糖尿病になるよってことです。それと、金融危機からこっち健康保険の掛け率を下げたりしたこともあって、まあ我が身は自分で守らないといけないってことで、やせないといけないかなあと思うようになったわけです。

最初は、楽をしようと思ったけど

大体、なぜ太っているかということ、…食べるのが好きだからです。(あたりまえ。)それで、食べないでやせたいと考えるわけです。なんと言っても、おいしいものを食べるのが最大の楽しみなのでありますから。実際、いくつかのダイエットのガイドの中には、ただ食べないでやせるというのはかえってよくないということをおっしゃる方法もあります。たとえば、栄養をきちんととらないといけないとか、急に痩せると皮がたるむとかですね。ただ、そのようなダイエット

法では、大体推奨しているのは適度な運動をすることです。でもですねえ、普通運動が苦手だから、…太るわけです。だから、運動できるわけがない。それに、もっと現実的なお話をしますと、運動に何をするかということもありますけど、例えば、普通の発想でジョギングなどを考えても、比較的楽な運動であっても太りすぎて身体に対する負担が大きすぎるわけです。それでも、無理をしてしばらく運動を続けていると、身体全体が節々痛くなってまあ仕事にならなくなるわけです。ですから、運動して痩せるというのは、私のような年季の入った肥満体には「諸刃の剣」となるわけです。

それで、最初に考えたのは、食べて痩せることです。そんなのおかしいだろうと思ったあなた！それは正しい。いろんな本や番組で、飲み物や食べ物で痩せる方法が紹介されていますよね。インシュリンダイエットなどは、その代表的なものです。これなどをすこし試してみたのですが、思うようには減らないで、すぐに壁にぶつかりました。実施期間も必ずしも長くはなかったのですが、この方法はやはり数キロ程度のダイエットをするときに、役に立つのではないかと思いました。

また、整体やツボを使ったダイエットというのを試してみました。これはまあ、おおざっぱに言いますと、自分じゃあ運動できないので、整体の先生に運動させてもらおうという虫の良い方法です。結果から言いますと、体重はあまり減りませんでした。体脂肪率は2%程度下がりました。人間ドックの問診の時に「何で減ったの？」と聞かれたときにふと思いついたのが、「整体かな？」ということでした。それと、仕事柄からだのあちこちの筋肉が固まるので、それを直すためにも大変良い方法であることはいうまでもありません。

一念発起、再び減量作戦開始

2003年のはじめに、出張でオーストラリアに滞在していたことがありました。よく知らなかったのですが、オーストラリアは食事がほんとにうまいですね。確かに、6年ほど前にシドニーに出張したときに、結構おいしかった記憶はあったのですが、それからずいぶんまた改善したようです。

アングロサクソン系の食事もちろんおいしいのですが、お寿司も普通に食べられるし、同じ欧米風でもパスタ等のイタリア料理もおいしい、それと東南アジアが近いので中国料理、インドネシア料理、ベトナム料理、タイ料理など何でもござれでした。特に、個人的にはベトナム料理が特にお気に入りでしたが、

…そのせいでつまり、結果的に3キロほど増えて帰国したわけです。さて、この段階で私の人生で最高値を更新してしまったわけです。しかも、40歳を目前にして。そこで、さすがにこれはまずいと言うことで、本格的にダイエットに取り組もうと思ったわけです。

さて、これまでの経験から、運動で減量することはだめで、さらに食べて痩せることはできないというのはわかっていました。また、体質として痩せにくいので、体質改善も必要だということも認識していました。そうしますと、ポイントは運動と食事制限のいずれを取るかということになりました。

第1の戦いと敗北

そこで、最初にチャレンジしたのは、某社のドリンクとサプリメント（錠剤）を利用する方法です。この方法では、次のような方法をとります。

最初の3日間は断食をして3食でサプリメントだけをとりまます。

そのあとは、1日1食をドリンクとサプリメントを取ります。このドリンクは複数から選択できます。

残りの2食では、食事の前後で、異なるサプリメントを6錠ずつとります。

ただし、脱水症状にならないように、1日あたり2リットルの水分をとるように注意します。

この方法と（他の方法もあるていど同じですが）、痩せにくい人の体質改善を進めることを目的としています。それで、大量の錠剤を服用するわけです。

この方法では、最初の3日間の断食で3キロほど減ります。そして、しばらく続けると徐々に減って、最終的には5キロ位減量することができました。結局、この方法を半年ほど続けたわけですが、これ以上は減量することができませんでした。

結果的には挫折したわけですが、このときの体質改善があとのダイエットの時に役立ったのだと思っています。

第2の戦い

そこで、今度は某社2の方法を試してみました。この方法では、次のような方法をとります。

1日3食のうち、1食または2食で食事をとるかわりにドリンクをとります。ただし、野菜であればいくら食べても良い。

ドリンクには冷たいドリンクと暖かいスープがあり、味も複数の中から選択することができるので飽きにくいようになっています。

脱水症状にならないように、毎日十分の水分を補給することに注意します。

私は1日2食をドリンクとする方法をとりました。ただ、毎日1食だけだと、ストレスがたまって精神衛生上良くないので、週末には1食だけをドリンクとし、2食は普通に食事しても良いとされています。これは、以前有名なスーパーモデルが言っていたのと同じ方法ですね。彼女の言によれば、モデルは仕事柄毎日食事制限しているのが非常にストレスがたまるのだそうです。それで、週に1日は思いっきり食べる日を設定して、そこで好きなものを食べてストレス解消をするということでした。

戦いは続く

第2の方法を続けて数ヶ月たつのですが、現在8キロ程度の減量に成功しました。これは、前回のダイエットの時（6キロ減）よりも大きい減量です。これが可能となったのは、実は方法を変えたことでもあります。最も大きいのは1日1食ではなく、2食をドリンクに変えたことではないかと思っています。もともと、食べるのが好きな私としては、1日1食抜くだけでは空腹感がかえって強まるわけで、その分を残りの2食で取り返すように身体が栄養を吸収してします。（あくまでも、身体が勝手にするのであって、私がそうするわけではありません。悪しからず。）しかし、1日2食をドリンクに変えると、さすがに1食だけでは3食分をとることはできないので、胃は少しずつ小さくなっていきます。それが、最終的には最初の方法で打ち破れなかった壁を打ち破れた理由だと思っています。ただ、それもこれも、最初の方法で一度挫折をしていたので、その経験が生きているのだと思います。

しかし、この方法でも現在8キロ減したところで、残念ながら少し停滞期に入っています。停滞期と年末年始が重なっているのも、うまいものが食べたいという欲求に抗しきれなくなっているのです。でも、以前ほど太らなくなっているのも、やはり体質の改善は進んでいると思っています。

まだまだ、最終目的体重までにはかなりの差があるので、もう一度気持ちを引き締めていこうと考えているところです。

(名古屋大学情報科学研究科助教授)