

特集 おなかひっこめ大作戦!

平成19年7月1日発行 第73巻第7号 昭和21年9月10日 第3種郵便物認可 毎月1回1日発行

栄養と料理

現代を
健康に
生きる

別冊付録

書くだけでやせるダイエット手帳

料理事典&献立カレンダー

2007
JULY

7

特集 手帳と食事と運動で

おなかひっこめ 大作戦!

10kg減!

特集
おなか
ひっこめ
大作戦!

2人の医師が語る

ダイエットに成功した 私の方法

どうしたらじょうずにダイエットできるのでしょうか?

「こうすればやせるはず」という知識はあっても、

それだけではうまくいかないのが

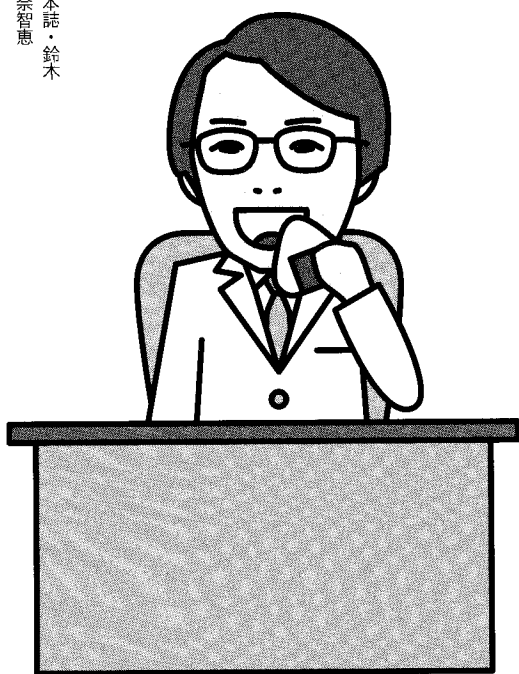
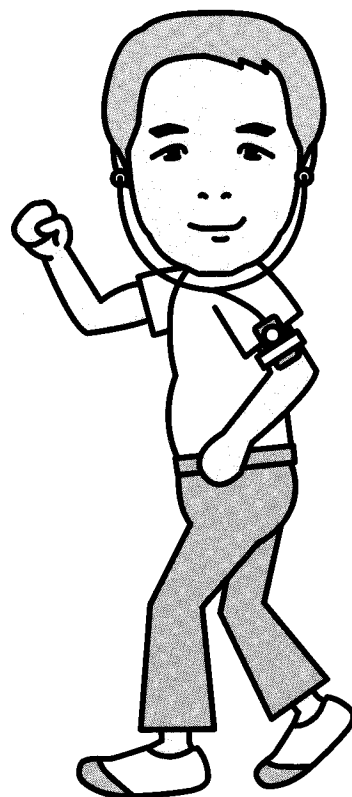
ダイエットのむずかしいところです。

今回の特集では、短期間で10kg以上の減量を成功させた

お二人の医師に、体験談を伺いました。

ダイエットに踏み切った経緯や実践法から

じょうずにやせるためのヒントが見つかるかもしれません。



まとめ／本誌・鈴木
え／榎本奈智恵

「ごまさえがまんすればポイントがわかれば成功する」

お話 岩室紳也さん
（地域医療振興協会
 ヘルスプロモーション研究センター長）

いわむろしんや 自治医科大学卒業。神奈川県立がんセンター、神奈川県立厚木病院などを経て現職。泌尿器科での臨床治療に携わる一方、講演や著作などを通じて公衆衛生・ヘルスプロモーション活動を行なう。著書に『エイズ-いま、何を、どう伝えるか-』（大修館書店）などがある。

学生時代から結婚するころまで体重は58〜60kgでしたが、その後の20年間で約12kg太りました。途中でダイエットを試みたこともありますが、ほぼ右肩上がりに体重が増えていきました（笑）。

なぜ太ってしまったのかといえば、結局は食べすぎ、飲みすぎ、運動不足が理由です。

カチンときた一言

私の妻は保健師をしています。料理にも興味を持っていますし、食事を家だけでとってあげればまず太ることはなかったでしょう。けれども仕事柄、外食やつき合いがよくあります。もともとお酒も嫌いではありません。特に4年前から全国を講演などで飛びまわるよ

うになり、帰りの飛行機や新幹線の中でビールを2〜3本飲むのがあたりまえになってしまいました。「ストレスが多いから」という言い訳をしていました。

私はタバコを吸わないし、肥満しているといっても総コレステロールなどの数値も悪くはなく、持病もない。苦しくなってズボンを買いかえるときも、2〜3年おきなら「古くなったから」ということを理由にできる。それで「太っていても問題ないじゃないか」という言い訳が自分の中に生まれまゝです。太っている人の多くはこういう言い訳をじょうずに使っているんですね（笑）。

こうして世の中には「中年太り」を容認するような環境が整って

るような気がします。私もそれに甘んじていました。

また50歳を過ぎた医者に「太ってますね、問題ですね」といえる人はまわりになかなかいません。いるとすれば唯一、女房です。ところが妻のいうことはなかなか聞けません（笑）。私はヘルスプロモーションの仕事をしており、太るのは当然好ましくありません。けれども医者仲間には太っている連中がけっこう多いんです。太ってはいけないのだけれど、私も「健康は、太っている太っていないではない」といつていました。

それが2年前のことです。久しぶりに会った保健師さんが私を見て、「先生、顔つきが変わりました？」といったんです。その一言



51歳
身長 165cm

体重 60kg
ウエスト 78cm



体重 72kg
ウエスト 90cm



に、私は「ちょっと太って、かつこ悪くなった」というニュアンスを感じとりました。カチンときましたね(笑)。

でもこの一言はこたえました。そのとき体重は72kgあり、しみじみ「太ったなあ」と思うのと同様に、その保健師さんに対して「見返してやるぞ!」という気持ちが芽生えたのです。思えばそれまで私に、「やせて見返してやる」という気持ちにさせてくれた人はいませんでした。だから彼女には感謝しています(笑)。ほうっておけばメタボリックシンドロームになつた可能性もありますから。

コントロールを徹底

家での食事は朝ごはんにみそ汁、納豆、卵、牛乳。夜は野菜中心で、非常にヘルシーでバランスがとれています。そこを変える必要はありません。問題は、それ以外のところでいかにカロリーを減らすか、ということになりました。

まず昼食は、講演先で出される仕出し弁当は食べきらずに残す。おにぎりだけ、あるいはコーヒーママ程度にして、摂取エネルギーを200〜300kcal程度におさえました。アルコールはそれまでビール大びん1本にお酒だったものを缶ビール1本にし、飛行機や新幹線では飲まないことにしました。夜のお酒のつき合いでも、脂っこいものを食べないようにする。こうして自分でできる部分のコントロールを徹底して行ないました。

すると理想的なペースで体重が減り始め、8か月で12kgやせました。朝から晩までずっとがまんする。これはつらくて続きません。しかし「ここさえおさえれば」というポイントがわかっていけば、そのつらさも「ここをがまんすればうまくいく」というモチベーションに変えることができます。どんどん太っていたころはそのポイントが見えていなかったので

す。「なんで太ったんだろう? どうすればいいんだろう?」——そういう対話を自分の体とすることで、太るパターンを変えることができます。私は体重の変化をパソコンで記録しましたが、それも自分の体とかわす一種のコミュニケーションなのでしょう。

「あれもこれも」はダメ

途中、忘年会のシーズンに体重の減少が停滞した時期があります。しかしこのときも、「原因はわかっている。これはこれでいいんだ」と、自分の体と対話しているような感覚がありました。それから、ちよつと体重が増えたなど思ったらそのあとの食事を減らして調節するようにしています。

私からのアドバイスは、「あれもこれも」ではなく、自分なりのポイントを見つけないことですね。そのポイントを実行すればきつとダイエットはうまくいくことでしょ。

ダイエットに成功した岩室さんの「3つの方法」

- 昼食を200〜300kcal程度に
- アルコールの量を減らす
- 外食をコントロールする

