

トと想っているあなたに必須、不可欠の常識です。

もうすぐ天高く馬肥ゆる秋。やせようとしている人にとっては戦々恐々の季節の到来だ。ダイエットについてはあらゆる情報が巷に氾濫しているが、実は科学

「太る」食べる」と太る」etc. 嘘 YES? NO?

的根拠がなかったり、いままでも常識と思われていたことが違っていたりということも少なくない。そこで本誌は、日本肥満学会が発表した最新の情報と専門家の意見をもとに「ダイエットの真実」に迫ってみました。

あなたのダイエットの知識がどこまで正確か確認するために、次の質問にYES・NOで答えてみて。何問正解できるかな?

①油は摂らないほうがいい
答えはNO。ダイエットに脂肪は大敵といわれたことがあるが、これは間違い。「油をまったく摂らないと、脂溶性ビタミンが欠乏して皮膚が乾燥し、代謝が悪くなって便秘がちになり、むしろやせにくい体質になってしまいます。1日に最低5〜6グラム、小さじ1杯程度は必要です」(新葛飾病

院管理栄養士主任・高橋幸代氏)
ちなみに、植物油の油が体によくて、

どちらも過剰摂取は禁物。

②水を飲んで太らない
「水を飲んでも太っちゃう」とボヤク人がいるが、これは間違いで、答えはYES。

「水太りはあくまで一時的なもので、脂肪が増えるわけではない。むしろ体の代謝を上げるために水を飲んだ方がいいですよ」(高橋氏)

ただし、寝る前に飲み過ぎると、翌朝のむくみの原因になる。また、一気にがぶ飲みすると、胃が一時的に拡張するのでその後かえって空腹感を覚え、その分食べてしまうなどの盲点もある。ゆっくり少しずつ飲むこと。

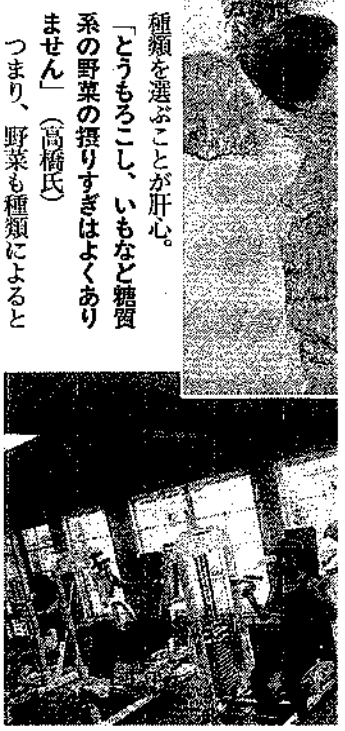
③野菜はいくら食べても太らない
肥満症治療の第一人者、京都府立医科大学・吉田俊秀教授によれば、肥満症の人に、食前にキャベツなど生野菜を大量に食べさせると、満腹感もあり、ビタミンCも摂取できて、

種類を選ぶことが肝心。「どうもろこし、いもなど糖質系の野菜の摂りすぎはよくありません」(高橋氏)

つまり、野菜も種類によるということ、答えはNO。
高橋氏によると、温野菜と生野菜を一品ずつ摂るのが、満腹感、栄養のバランスのためおすすめ。だが、ドレッシングやマヨネーズのかけ過ぎには注意を。ちなみに果物はというと、果糖を多く摂り過ぎると脂肪に変わりやすいので、やはり摂り過ぎは禁物。1日の目安は100〜150グラムで手のひらひとつ分ぐらいという。

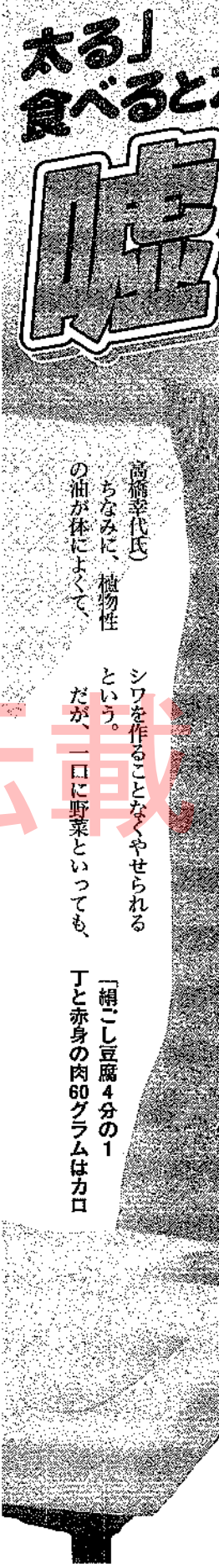
④豆腐より肉のほうが太る
ヘルシーな食品の代名詞、豆腐。ほとんどノンカロリーと思っている人も多いが、実はこれが大きな誤解で答えはNO。無闇に食べていいというわけではない。

「絹ごし豆腐4分の1」と赤身の肉60グラムはカロリー



⑤ご飯はダイエット中も食べるべき
炭水化物は太るという思い込みから、ご飯を食べずにおかずだけを食するというダイエットも根強いが、「確かに省カロリーにはなりませんが、炭水化物を一切カットすると、体が酸

「無酸素運動より有酸素運動が効果がある」



成功の
ための
新常識

「油は摂らないほうがいい」「水を飲み過ぎない」「野菜は太らない」

ダイエツト

性化して代謝が落ちる。つまりやせにくい体質になり逆効果です」(高橋氏)

で、答えはYES。ちなみによりんごダイエットなどの「単品ダイエット」はもつと危険。体に必要な栄養素が欠乏するため代謝が落ち、健康を害してしま

う。ダイエツトの基本はやはり30品目を適量摂り、併行して運動することだ。

◎運動は5分でも効果がある

これまで、運動は30分以上続けないと体脂肪が燃えずに効果がないといわれてきたが、実は最近そうでもないことがわかってきた。

「5分という短時間でもトータルの運動として増やせば、インシュリンの働きを回復し、ダイエツト効果がある」(愛知学院大学・佐藤祐造教授)

つまり答えはYES。ダイエツトを成功させる鍵は、このインシュリンのコントロールにある。インシュリンとは臓器から分泌されるホルモンの一種で、血液中の糖を肝臓や筋肉、脂肪内に蓄える働きがある。したがって、インシュリンの値が高過ぎると、脂肪の蓄積が起こりやすく肥満になりやすい。

運動は、このインシュリンの働きを活発にして値を下げる効果があるが、いくら運動しても1週間すると元に戻ってしまう。つまり、1週間に1回、30分の運動をするより、1日10分、毎日続けたほうが効果があるというわけ。ちなみに、

「もつとも効果的なのは、食後30分〜1時間の間に行う運動。家事をするのも効果があります。

無理なダイエツトの反動で過食に陥り、リバウンドをくり返す人も。

逆に、夜運動をした後に食事を摂ると、体が飢餓状態になってるので、よけい吸収するカロリーが高くなってしまいう可能性が高い」(高橋氏)

また、これまでダイエツトにはエアロビクスなどの有酸素運動が効果的といわれてきたが、筋肉が少ない人だと代謝が悪い。だから「筋肉の少ない高齢者などは、筋肉トレーニング、つまり無酸素運動との併用が必要」と佐藤教授はいう。

部分やせはありえないというのが、医学界の一致した見解だ。腹筋のトレーニングをすることによって消費カロリーが増え、二次的にお腹の脂肪が減ることはあっても、腹筋運動が即、お腹の脂肪の減少に結びつくわけではない。だから答えはNO。

◎腹筋運動をするとうエツトが細くなる

また、よくサウナスーツを着用して大量に汗をかきながら運動する人がいるが、発汗と体脂肪の燃焼とは関係ない。さらに、「脂肪のしみ出し」なども体脂肪を燃焼させる効果があるわけではない。

◎断食はダイエツト効果がある

実はこれはNO。

「一時的に食事を断れば体重が減りますが、飢餓状態になるので、その後には摂った食事の吸収率がものすごくよくなってしま

う。さらに、筋肉を壊して代謝を低下させ、やせにくい体を作り、リバウンドを繰り返すので、ますますやせにくい体質になってしまいます」(高橋氏)

ラクしてやせようとしたり、思い切つて治療をすれば、かえつて逆効果になることもある。月並みだが、栄養のバランスのとれた正しい食事療法と適度な運動を組み合わせて、焦らずに地道に実行するのが実はいちばんのダイエツトの近道。さらに、この苦勞の末に、やつと体重が落ちたとしても油断は禁物だ。

「ダイエツトは、やせてからがむしろ本当の闘いなんです。つまり、リバウンドしてやせにくい体を作らないよう、生活習慣の根本的な改善することが重要です」(高橋氏)

監修/伊藤雄也(医療ジャーナリスト)