



「レコーディング・ダイエット」——記録するだけで体重がぐんぐん落ちる——

本年4月から、40歳以上を対象にメタボリックシンドロームのチェックのための「特定検診」がスタートしました。「メタボ」対策を患者さんにアドバイスするためダイエット法の参考書を探している時、書店で見つけたのが「いつまでもデブと思うなよ」(岡田斗司夫著)という「レコーディング・ダイエット」本でした。

「自分の食事をすべて記録する」というシンプルながら、評論家・岡田斗司夫氏は、「運動なし」「苦しさなし」「我慢なし」の「レコーディング・ダイエット」によって、二年余りで体重を17キロから67キロ(50キロ)、体脂肪率を42%から17%へと落としました。用いたのはメモ帳とペンだけ。毎日欠かさず、食べたものと体重を記録し続けたのです。当院出入りの薬問屋さんのAさんはこのダイエット法で3ヶ月間に15kg減量しました。その後リバウンドもなくその体重を維持し体調はすこぶる良いようです。本当にメモするだけでやせるのか?このダイエット法を具体的に説明しましょう。

【段階1】《メモを取る》

やることは『口に入れたものをすべて、毎日メモを取る』と、『毎日同じ時間に体重を量り、メモを取る』の2つです。この段階ではダイエットはしません。食べたものは一切我慢しないでメモするだけです。この段階は早くも2週間、長くても2ヶ月、この

間で自分の食事・生活パターンが分かってきます。そしたら次の段階です。

【段階2】《カロリー計算》

この段階では食事と体重に加え、カロリーもメモします。最近コンビニやファミレスではカロリー表示しているものが多くなっています。分からないときは、インターネットのカロリー計算できるサイトを利用できます。この段階でも、まだダイエットはしません。食べたいものを我慢せず食べたらずのくらのカロリーになるかを知る段階です。1〜2週間続け、次の段階へ進みます。

【段階3】《自分で決めたカロリー内に抑える》

ようやくカロリー制限を行います。無理をする必要はありませんが、最も効率よく痩せられる基礎代謝量ギリギリのカロリーに、目標を定めます。もし、目標カロリーを超えて仮に3000キロカロリーも食べてしまったという時でも、問題ありません。食べ過ぎた日があっても、1週間トータルでカロリーを調節すればいいのです。それはダイエットの失敗ではありません。このダイエットではなによりも記録し続けることが重要なのです。ここまでこなせば、体重は加速的に落ちるといえます。

【停滞期とリバウンド】

最初は順調に体重が減ってい

きますが、しばらくすると減量スピードが落ちる時期があります。これは食事が少なくて体重が減少しないように脂肪を温存し、筋肉を減らして基礎代謝を下げるように働く生体の防御反応なのです。気持ちが落ち込みやすくなるダイエットはこれ以上無理だ、あきらめようという精神状態になります。ダイエットにつきものの停滞期です。その時期も「今までの記録を見て、今までの努力と自分の体の変化を確認することで、このダイエットの有効性に自信を取り戻せた」と岡田氏は言う。

ダイエット後にリバウンドしないためにはどうしたらいいか?ダイエットの本質はエネルギー代謝を上げることです。エネルギー代謝を上げるには、筋肉(骨格筋)をつける必要があります。これには様々な方法が考えられますが、簡単なところでウォーキングが効果的です。とにかく30分〜1時間歩くことです。その結果、ちゃんと体重が減って、脂肪細胞の中にある中性脂肪を減らして体脂肪が減少し、その状態をキープできればリバウンドはしません。

もっと詳しく「レコーディング・ダイエット」について知りたい方は、「いつまでもデブと思うなよ」(岡田斗司夫著)(新潮新書7000円)を参照下さい。

村木クリニック
所在地 堺市中区宮園町2-1-6
TEL 0721277166339