

# その常識、間違っている!?

## ダイエットのホントのはなし



やせるにはとにかく  
カロリー制限?

ダイエットの失敗は  
意識が弱いから?

ダイエットには  
朝食をとったほうがいい?

食事をする時は  
野菜から食べるべき?



監修 園 茂樹 先生

宇都内科小児科医局長、総合内  
科専門医、医学博士。1982年日本  
大学第一内科大学院修了、カナダ  
立オンタリオガンセンター-聖マ  
リオン中央病院内科部長、千代田県方  
クリニク院長を経て現職。東洋医学  
にも詳しく、いろいろなスクリーニ  
ングによる漢方薬の処方にも定評がある。  
取材協力：ティーベック株式会社

健康診断で肥満を指摘され、ダイエットを試みたものの、リバウンドして失敗に終わったという経験を持つ人は少なくないでしょう。そこで最新の研究をもとに、ダイエットをうまく成功させる方法について、総合内科専門医の園茂樹先生にお聞きしました。

### ダイエットの秘訣は 食べない時間をつくること

カロリー制限してもダイエットがうまくいかないのは、意志が弱いからというわけではありません。体にはホモオステロシス(恒常性維持)という機能が、摂取カロリーを減らし続けることと基礎代謝カロリーも減っていき、そのため最初には体重が減少しても徐々に停滞し、減量を諦めると、基礎代謝が落ちているため元に戻ってしまうのです。最近の研究では肥満の大きな原因は、インスリンの過剰分泌によるホルモンバランスの乱れだといわれています。インスリンは血糖値を下げる作用で知られるホルモンです。炭水化物の摂取時に分泌されると誤解されがちですが、食べ物の種類は問いません。一方で肥満ホルモンという側面もあり、ダイエットにはインスリンの分泌を抑えることが重要となります。ではどうするかというと、食べる回数を減らし、インスリンの分泌量が少なくなるように、断食(ファスティング)が有効です。日常生活に断食を取り入れるなら、たとえば1日のうち12~20時の8時間以内に2回の食事をとり、残りの16時間はインスリンの分泌が少なくなるように、ナッツ、チーズなどを継続しやすいでしょう。インスリンの分泌はストレスや睡眠不足によって促されることもわかっています。

## ダイエットを上手に成功させる方法

Check 1

### 肥満とインスリンの関係は?

1日の中で食事・運動を繰り返すと、長時間にわたってインスリンが過剰に分泌されます。すると、体が慣れてインスリンが効きにくくなり、「インスリン抵抗性」の発症。さらに分泌量が増加して、肥満への悪循環となります。この流れを断ち切るには、何も食べない時間を長くつくるのが大事です。

ちなみに、インスリンの作用不足により血糖が増え、糖尿病の原因です。糖尿病でインスリン注射治療をするのと、たとえカロリー摂取を減らしても体重が増加する傾向があります。このことからインスリンと肥満には密接な関係があることがわかります。

Check 2

### 何をどう食べればいいのか?

砂糖や人工甘味料はインスリン抵抗性の原因となり、精製された穀物はインスリンの分泌を増やすので、なるべく控えます。たんぱく質の過剰摂取にも注意。脂肪はカロリーが高いもののインスリンの分泌量はわずかなので、食物繊維はインスリンの分泌を抑えるので積極的にとることがあります。できるだけ加工食品は避け、天然のものを食べましょう。また、早食いは血糖値を急上昇させ、インスリンの多量分泌につながります。

摂取を減らしたいもの  
(インスリン分泌の多いもの)

- 砂糖、人工甘味料入りの飲料、スイーツ ●精製された穀物
- 脂肪がほとんどない、たんぱく質の過剰摂取

摂取したいもの  
(インスリン分泌が少ないもの)

- 食物繊維：ナッツ類、キヌア、チアシード、枝豆、こんにゃく ●酢やりんご酢
- 質の良い脂肪：ナッツ類、乳製品、アボカド、オリーブオイル、えごま油、アマニ油、魚の油など
- 水、炭酸水、お茶、コーヒー(インスタントは避ける)、赤ワイン適量 ●ダークチョコレート、チーズ

### 断食(ファスティング)のやり方

断食時間の基準は特にはありません。無理のない範囲で、毎日12時間~16時間、週1回24時間などの目標を決めてみましょう。

- 注意**
- ▶断食中も水分は十分にとる(塩分不足にならないよう注意)
  - ▶断食後は急に食事をとらずに、ナッツや野菜などから軽く
  - ▶食事はカロリー制限した上で、ゆっくりと
  - ▶断食はしない ▶睡眠は7時間程度とる

※持病がある方は医師と相談しておこなってください。



## ダイエットにまつわる疑問

×

食事のカロリーを減らせば  
体重を落とせる?

3~6ヶ月くらいの短期でやせるなら、摂取カロリーを抑えることで実現できます。しかし継続するのが難しいため、リバウンドする可能性が高く、長期には難しいでしょう。

▲

ダイエットには  
朝食をとったほうがいい?

朝は食べても食べなくても構いません。それよりもダイエットには、食べる回数を減らし、空腹になる時間を作ることができる心がけが大切です。

▲

食事の最初に野菜を  
食べるべき?

野菜を最初に食べることで、特にご飯などの炭水化物(糖質)をゆっくり食べて血糖値の急上昇を抑えることが大事です。野菜も炭水化物を多く含むものが、食物繊維が豊富なため、血糖値の上昇はゆるやかだとわれています。

▲

毎日運動を続ける  
必要はあるの?

運動すると代謝アップやストレス解消につながり、ダイエットに良い影響をもたらします。ただし、軽い運動によるカロリー消費量はあまり多くありません。