

その常識、間違っている!?

話題の「オートファジー」で

空腹ダイエットのホントのはなし



監修 園 茂樹先生

宇部内科小児科医療所長、総合内科専門医、医師博士。1982年日本大学第一医科大学院修了、カナダ州立オンタリオがんセンター客員、京都中央病院内科部長、千代田県方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しい。総合内科専門医として幅広い診療をモットーとする。
取材協力：ティーベック株式会社

空腹ダイエットと聞くとつらそうなイメージがありますが、食べない時間を設け、自分の体に備った「オートファジー」の機能をうまくいかせれば、意外に取り組みやすく、メリットも多いそう。総合内科専門医の園茂樹先生に、適切な方法や注意点をお聞きました。

空腹ダイエットにまつわる疑問



空腹ダイエットをしなくても、カロリーも減らすと効果的?

健康的で持続可能なダイエットを目指す場合、カロリーを極端に減らすのはNG。過剰摂取は避けるにしても、忙しく動き回っているのにカロリーを減らして過ぎては、体がもたなくなってしまう。空腹ダイエットで気にしたいのは、カロリーよりも栄養バランス。たんぱく質を中心に良質の脂質を加え、糖質を多く含む炭水化物は少なめにすることが大切です。



空腹時間以外は、1食を大量に食べても大丈夫?

大量といっても何を食べるかが重要。葉物野菜はいくら食べてもあまり影響がありませんが、炭水化物を多く摂ってしまうのはNG。血糖値が一気に上がり、肥満ホルモンとも呼ばれるインスリンの分泌を促すことに。お腹が空くと、ついつい食べ過ぎてしまいがちな炭水化物には、要注意。



運動も一緒に取り入れたほうが効果的?

空腹ダイエットでは、体内に余った糖質の一部をエネルギーとして活用します。そのため、脂肪だけでなく、筋肉量が落ちてしまうことでもあります。それを防ぐには、筋肉への負荷や刺激が必要です。自宅でもできる簡単な筋トレやストレッチをこまめにおこないましょう。

空腹ダイエットには2つのメカニズムが関与

空腹ダイエットのカギはインスリンの抑制。食事をするとインスリンが分泌され、中性脂肪を貯蔵し肥満の原因になります。そのためインスリンには、肥満ホルモンという異名も。インスリンの分泌を抑える方法として、食事をしない「空腹の時間」をつくるのがダイエットに有効なのです。

そして、もう一つのカギがオートファジー。オートファジーとは元来、体内に生じた不要な物や老廃物を一掃し、細胞や器官の機能を活性化すること。また空腹時になるとオートファジーが働くといわれています。なぜ、それが空腹ダイエットのカギなのでしょう。

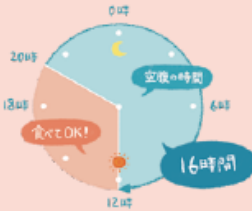
炭水化物に代表される糖質は、体内の細胞が活動するためのエネルギー源となります。余った糖質の一部は、筋肉や肝臓がグリコーゲンとして貯蔵。さらに余った糖質は脂肪として蓄えられる仕組みです。ところが「空腹の時間」には、体外から糖質が入ってきません。そこで、まず肝臓はグリコーゲンを再び糖質に変え、細胞にエネルギーを供給やがてそれも尽きる約10〜16時間を目安に、いよいよオートファジーがスタート。脂肪を分解し、エネルギー源をへらしていきます。つまり「空腹の時間」を16時間ほどつくりだせば、オートファジーが働き始めるので脂肪が燃焼され、ダイエット効果につながるのです。

(空腹ダイエットの上手な取り入れ方)

何時間食べないのが効果的?

「空腹の時間」は16時間以上が理想。睡眠時間を含めて構いません。したがって、食べるのは24時間のうち8時間以内。空腹時間をいつにするかは、ライフスタイルに合わせて決めましょう。昼間に仕事をしている人なら、睡眠時間を含む「20時～翌日の昼12時まで」を空腹時間とするサイクルが現実的です。

空腹時間のシミュレーション例



空腹ダイエットを無理なく実行するには、空腹時間中に睡眠時間を含めようがおすすめです。

※自分の体質や1日の運動量に適した糖質量を摂取すること

何を食べればいいのか?

適性糖質食が理想ですが、空腹ダイエットにおいては面倒なカロリー計算や細かい糖質量制限までは不要。どんな献立でもよいですが、重要なのはたんぱく質を多めにすること、合わせて良質の脂質もとります。(食事に含まれる脂肪の多くは、肥満ホルモンとしてインスリン分泌しないため、あまり制限する必要はありません)。ご飯や麺類、パンなどの炭水化物はいつもの半量程度に減らします。



どうしてもお腹が空いたら?

間食を挟んでも構いませんが、食べる内容には注意を。塩や油を使っていない素焼きナッツとプレーンヨーグルト(砂糖不使用)がおすすめです。良質の脂質として、ヨーグルトにオリーブオイルを少量加えるのもいいですね。ナッツ類は脂肪燃焼を促す脂肪酸を多く含む上に、腹持ちがいいのも特長。ただしカロリーが高いため、過剰摂取には気をつけましょう。目安は1日25g程度です。

注意事項

- ☑ 持病がある人、薬を処方されている人は医師に相談の上はじめてください。
- ☑ 「空腹の時間」にも水分は十分とりましょう。
- ☑ 無理のない範囲で適に数回からはじめましょう。
- ☑ 体調がすぐれなくなったら、すぐ中止しましょう。

空腹ダイエットは、個人の体質や今までの栄養のとり方などによって、相性のよし悪しがあります。はじめてみて、心身のどちらかに無理を感じ「自分には向いていない」と思ったら、迷わず中止しましょう。