



ALPS HEALTH

がっかり体型からの肉体改造大作戦！②

食べ方を見直して、無理なくダイエット

体重の増減の仕組みはいたってシンプルです。口から入ってきた分がプラスで、体内で消費された分がマイナス。ただ、それだけ。100kcal摂取して、100kcal消費されればプラスマイナス0で体重に変化はありません。お腹いっぱい食べても、それがすべて消費できれば体重は増えないということです。

でも、この「消費」がかなり難しい。ご飯茶碗に軽く1杯100gで168kcal。これを消費するためには、時速4.5kmのスピードで1時間近く歩かなければ体重は増えてしまいます。お腹いっぱい食べた分を消費しようとしたら、一体どれだけの運動が必要か…。そう考えると、食事をコントロールすることは、肉体改造には大変有効な手段となります。そこで今回は、食事をコントロールする方法について考えてみましょう。



川村 昌嗣

けいゆう病院健診科副部長

【かわむらまさひで】1960年高知県出身。慶應義塾大学医学部を卒業後、慶應義塾大学医学部の内科に入局。現在はけいゆう病院健診科副部長として勤務しながら、MetLife Alicoのメディカルディレクターを兼務している。三大ギタリストの一人Jeff Beckの熱烈なファン。

分かつちやいづるげぶ、こつひい…
食べる量を減らすための工夫

太ってしまう原因の一つに、好きな物を食べ過ぎることが挙げられます。けれども、好きな物を食べてはいけない、食べる量を減らさなければいけないと考えるだけでストレスですよね。頑張つて好きな物を食べる頻度や食べる量を減らしても、ストレスが高じて「ドカ食い」してしまう、頑張る前よりも太ってしまった…という人まで出てきます。

これは「好きな物を食べる頻度や食べる量を減らそう」と自分の中にストレスを作ったことが原因です。逆に考えると、我慢をせずに、ストレスを作らずに食べる量を減らせれば、太らなくなり、ある程度のダイエットは簡単にできるようなのです。

表1 ゆっくり時間をかけて食べるための工夫

1. 高価なものと思い込む。
2. 一口を小さくしてから食べる。
(口に入れる前に4つに分ける)
3. 麺類は短くしてから茹でる。
(4本分に折ってから茹でる)
4. 箸やスプーンの使い方を工夫する。
 - ・ 一口ごとに箸を離す。
 - ・ 子ども用の箸を使う。
 - ・ 長い菜箸を使う。
 - ・ 利き手でない手で食べる。
 - ・ 小さめのスプーンにする。
 - ・ カレーなどを食べる際にスプーンを使わない。
5. めったに食べられない、すごく貴重なものと思い込む。



そんな方法があるのかって？ それでは思考実験をしてみましょう。
好きな物はいついてもたくさん食べてしまいます。この「たくさん食べる」という行為を別の角度から考えてみましょう。
「たくさん食べる」食べ方は、「1個に時間をかけていない」食べ方です。1個に時間をかけると、たくさん食べることはできません。つまり、好きな物を食べる時には、その1個1個にあまり時間をかけずに食べているのです。
時間をかけずに食べているということは、味わって食べていないのではないのでしょうか。「そんなことはない、しっかりと味わっている」と思われるかもしれませんが、例えば1切れ1万円のステーキを想像してください。いつもと同じ食べ方を

しますか？「当然、ちよつとずつじっくり味わって食べるよ」ではないでしょうか。食べ方が変わるといことは、現在の食べ方よりも味わって食べるということであり、その食べ方を知っているということですか？
■「食べ物をちゃんと味わって食べていますか？」
好きな物をより味わう食べ方を知っていて、自分はそうしていないと気づけば、食べ方も変わるのではないのでしょうか。
つまり、今までの食べ方は「好きな物を味わわずに、胃袋に捨ててしまう」食べ方であり、その結果「太ってしまい↓太ったことにより血圧、血糖値、コレステロール、中性脂肪、尿酸の値を上昇させ、肝機能(脂肪肝)を悪化させ↓膝の負担、腰の負担を増やし↓ダイエットにお金と時間を費やし↓失敗して自己嫌悪に陥る自分まで作ってしまった」と考えるのです。
「好きな物を味わわないと非常にもったいない」ことを自覚して、「もったいないから、少しずつ、味わって食べよう」と考えましょう。味わって食べれば、時間をかけて食べるようになり、必然的に食べる量が減り、太らなくなります。我慢をせずに、ダイエットが短期間で実現しやすくなるのです。
■「ゆっくり時間をかけて食べられないわけ」とは言っても「時間をかけてゆっくり

味わって食べる」ことは結構難しい。
まずは、ご飯を食べる時に普段の4倍の回数噛もうとしてみてください。普段の2倍も噛まないうちに口からご飯粒は消えます。というのは、舌の動きが、あまり噛まないうちに食べ物を喉のほうへ運んでいくよう習慣化されていて、長時間噛み続けられないのです。
舌の動きを制御することは難しく、私もいろいろ試してみたのですが、回数を数えて噛む以外、方法は見つかりませんでした。でも、回数を数えながらだと、数えるほうに意識が集中して食べ物の味を楽しめません。だから長続きしない。
では、どうすればゆっくり時間をかけて食べられるようになるのか？ その方法を表1にご紹介します。
■「本当にもったいないのはどっち？」
「食べ物を残す習慣」
食べ物がちよつと残った時、捨てるのがもったないと考え、つい口に入れてしまいがちです。わずか10gの食べ物でさえ毎食残さず口に入れてみると、10g×3回/日×365日＝10950g、つまり1年間に約11kgも余分に食べてしまうのです。現実には、10gよりも多い量が残る、これを食べる「残飯処理」により太ってしまう方も結構います。
「残り物を捨てるのはもったいない」と口に入れて太る元を作るよりも、ラップをかけて残しておけば次に作る手間が減



り、食費も節約できます。外食の場合でも、最近を持ち帰りできる店が増えていますし、ドギーバッグを活用するなど工夫できます。

それでも食べ物を残せないという方もいらつしやるでしょう。そういう方はこう考えてみてください。

「この残り物を食べると、食べ過ぎたカロリーを調節するために、好きな物を我慢しなければいけない。これを食べるくらいだったら、好きな物をご褒美として食べるほうがいい」

つまり「残すのがもったいない」と思う気持ちを「好きな物が食べられなくなる」という考えに結びつけるのです。この思考が、残すという行動へ後押しをしてくれると思います。

習慣化した食べ方が問題かも？ 量を減らす食べ方

■「まずは、好きな物から食べ始める」
好きな物を残すのはとても難しいですが、嫌いな物は残しやすいですよね。そこで、好きな物から食べ始めるようにしてみましよう。

ただし、好きな物だけを集中して食べないよう注意が必要。好きな物の場合、食べるスピードも速くなりがちです。空腹感が消える前にかかなりの量を食べてしまふことにもなりかねません。1点食いをせず、一緒に並んでいる料理もまんべんなく食べるようにしてください。そうすることで早食いを防げます。この点に気をつければ、「好きな物から食べる」方法もダイエット効果につながります。

■「あえて嫌いな物から食べ始める」
逆の食べ方「嫌いな物から食べ始める」方法も提案してみたいと思います。

嫌いな物を目の前にしたら、あなたはどようになりますか？ なかなか箸が進まず、当然、食べるスピードは遅くなることでしょう。その結果、血糖値が上昇するまでの時間を稼げます。

嫌いな物を半分くらい食べて、空腹感がやや収まったところで、次の料理に移りましょう。もちろん好きな物に箸をつけても構いません。

この方法を取れば、空腹感がなくなるまで時間を稼ぐことができ、最後に無理なく料理を残すことができます。さらに、普段あまり食べない嫌いな物を摂ることで、栄養バランスの偏りを防げます。食事の際、自分があまり好きではない食品や素材が入った料理を必ず一品入れるようにするといいでしよう。

■「食後のデザート」を食前にする挑戦」
デザートが欠かせないという人は、食事の最初にデザートを食べるようにしてみましよう。この時、一気に食べ切らないよう小分けに食べてください。デザートは糖分が多いので、一度にたくさん食べなければ、空腹感をなくすには理想に近い食材と言えるかもしれません。最後に追加されるカロリーを食事中に摂ることにより、他の食材を少し残しやすくなります。

「食後のデザート」という概念を捨ててみるのも、ダイエットに有効な方法かもしれません。

表2 ダイエットのための買い物の工夫

1. 買い物かごを手にとって、重たい物から買っていく。
2. レジに並ぶ前に、かごに入れた物の中のどれか一つを必ず棚に戻し、戻した分の金額を貯金箱に入れる。
3. 特価品など、安い時に買いだめした物は、使用開始（開封）日時をあらかじめ決めておく。
4. 買い物に行く時は最低限のお金しか持っていない。
5. 帰宅途中での買い物を避ける。
6. 1回に買う間食は1個に限定し、食べ終わってもまだ食べたいなら、改めて食べたい物を1個だけ買いに行く。

■「今、食べている物に神経を集中させる」

食べている最中に他の料理に目を向けてしまうと「次はどれを食べようかな」と考えてしまうため、意識がつい別の食べ物に行ってしまう。そうすると、今食べている物の味を楽しめない。

食べている時は、他の料理によそ見をせず、現在口に入れてる物を、目や匂い、口の中での味覚や食感を全部あわせて、じっくり味わいたいものです。最後まできちんと咀嚼し、じっくり味わってから次の料理に手をのばしましょう。

■「マナー違反かもしれないけれど…」

食事の途中で用事を済ませます」
食事の途中、ふと用事を思い出して席を立ち、戻ってきたら食欲がなくなってしまうという経験はありませんか？
血糖値が上昇して初めて、空腹感にな

くなります。時間にして15分から20分ほど。この時間を、食卓で我慢して過ごすのではなく、何かの用事に使えば瞬く間に時間が経過します。

食事中に席をはずすことは、マナーとしてはよくありませんが、ゆっくり食事ができなくても困難な方は、食事の間に、別のことをする習慣をつけるのも一つの対応策です。

■「たくさん食べなきゃ損？」

立食パーティーは要注意！」

立食パーティーでは座る場所が少なく、立ったまま料理を持って食べるため、ついつい早食いになってしまいます。しかも料理の種類が多く、いろんな料理を取ってしまい、食べ過ぎになりがちです。

その際の対応策は、ひたすら人と話し込むことです。話しているうちは、食べることができません。「会費を払っているから食べなきゃ損」と考えるのではなく、普段では会えない人に会えるのですから、「いろいろな人と話さないほうが損」と考えてみてください。

いつも何か食べていないと気が済まない！ 間食を減らす工夫

ダイエットするには、間食も見直すポイントです。そこで、間食に対する心構えを紹介しましょう。

■「自分に厳しく、好きな物を食べる？」
間食は、制限なく食べ過ぎてしまう危

険があります。でも、好きな物をしばらく食べなかった後に食べると、格別おいしく感じませんか？「この感覚を楽しむために、食べる間隔を空ける」と考えてみましょう。

例えば、「1週間に1回食べる」とか、仕事の区切りがついた時や何かよいことをした時「○○をすれば、○○を食べてもいい」というように、間食を取るための条件を設定するのです。

■「いつもの買い物を変えて、家計もダイエット」

スーパーやコンビニに行くと、いろいろな物まで買ってしまう人は多いもの。その結果、家にはお菓子やスナック類が散乱し、気がつくとい袋を開けて食べてしまっています。

これを防ぐには、決めた物以外は買わないようにすることです。改めて買い物に出るのは億劫なので、「お菓子がなくても、まあいいや」と自分を納得させることができます。それでもつい買い過ぎてしまう方は、表2の方法を試してみてください。これは間食だけではなく、食事の買い物の際にも応用できます。

アルコールとおつまみのいたちごっこで、気づけばハイカロリー！
アルコールの飲み方を見直そう

毎日晩酌するのが習慣になっていると、週1、2回でもアルコールを飲まな

表3

糖分濃度	缶コーヒーの量	砂糖の量	角砂糖の数 (4g)	角砂糖の数 (6g)	ペットシユガーの本数
通常のコーヒー 13.5%	180ml	24.30g	約6個	約4個	約8本
	250ml	33.75g	約8.5個	約5.5個	約11本
甘さ控えめ コーヒー 12.0%	180ml	21.60g	約5.5個	約3.5個	約7本
	250ml	30.00g	7.5個	5個	10本
減糖のコーヒー 10.5%	180ml	18.90g	約5個	約3個	約6本
	250ml	26.25g	約6.5個	約4.5個	約9本

い日を作るのはかなりつらいことだと思
ます。実は私もそうです。しかし、カ
リーを多く含んでいるアルコールもまた、
ダイエットの大敵なのです。

晩酌がダイエットを妨げる要因はまだ
あります。私の場合、飲む時は必ずつま
みを口にします。しかも、つまみがなく
なると追加でテーブルに出してしまい、
つまみが余ると今度はお酒を出してしま
います。こうしてキリのいいところまで、
摂取カロリーを増やし続けていたのです。
これは大変危険なことです。

ここでは、アルコールの飲み方につい
て少し掘り下げてみたいと思います。

■「クーツ！ 1杯目のビールがおいし
い理由」

まず、ご自分の飲み方を再度考えてみ
てください。本当に味わって飲んでいま
すか？

「アルコールを口にし始め、1杯目、2
杯目と進み、最後の1杯になっても味は
同じですか？」

私はこの質問を、生活指導や健診で出
会う1万人以上の方に聞きました。「変
わらない」と答えられた方も少しはいま
したが、ほとんどの方が「1杯目が一番
おいしい」と答えました。変わらないと
答えた方も、飲む時の条件をあれこれ設
定していくと、やはり1杯目が一番おい
しいという答えに変わっていきます。

それでは、そのおいしい1杯目をどの

ように飲んでいるか思い出してください。

ビールが好きな方は、「グイッと飲み干
すのが一番うまい」と思っていますか。
ビールが好きでなくても、「とりあえず、
ビールでグイッといただきます」という方が大
勢いらっしゃいます。そういう方は、こ
こで暗示ゲームを試してみてください。

「このコップ半分のお酒、なかなか手
に入らなくて。これだけの量で10万円す
るんだよ」と言つてプレゼントされた時
のことを考えてみましょう。あなただつた
ら、どんなふうに飲みますか？」

私は、この質問も1万人以上の人にし
てみましたが、誰一人として「ノド越して、
グイッと飲む」とは答えませんでした。「ゆ
っくり味わって飲む」「ちびちび楽しむ」
と答えられた方がほとんどです。

「味覚」を楽しむのはあくまでも「舌」
であり、「喉」ではありません。「ノド越
し」は「味覚」ではなく、「冷たい爽快
感」でしかないのです。刺激の強い物や
濃い味の物、熱い物を食べた後では、「冷
たい爽快感」が気持ちよく感じ、この「気
持ちよさ」を「おいしい」と勘違いして
いるのです。

1杯目のビールで喉が急激に冷やされ
てしまったために、2杯目ではそれほど
「爽快感」を感じることはできません。喉
の温度が通常の体温に上昇するまでは、
2杯目は1杯目ほど「おいしい」とは感
じられないのです。

■「まずい物(?)でもおいしく感じさ
せる冷蔵庫のワナ」

「冷たい爽快感」がビールのおいしさだ
と思われている方も多いようですが、こ
の「冷たい」という感覚が、実は曲者な
のです。冷やして飲んだ時にはそれほど
甘くない缶コーヒーを温めて飲んでみて、
かなり甘いと感じたことはありませんか。

表3をご覧ください。これはある飲料
会社の缶コーヒーの糖分含有量を私が計
算して表にしたものです。

この表が示すように、缶コーヒー
250mlの中には、ペットシユガー11本
分の砂糖が入っています。もちろん、こ
れよりも糖分の少ない缶コーヒーもあり
ますが、もしこの表と同量の砂糖をホッ
トコーヒーに入れたら甘くて飲めません。

温度が低下すると味覚は急激に「麻痺」
します。実際、苦い野菜ジュースや青汁
でも、冷やせば飲む方が多いようです。

ビールの本場、ドイツでは、ビールを
日本のように冷やして飲む習慣はありま
せん。なぜなら、味が分からなくなるか
らです。一方、日本では「ビールはぬる
くなるとまずい。キンキンに冷やさない
と飲めないよ」という方が多いようです。

ビールの楽しみ方は人それぞれです
で、「冷たいノド越しを味わって何が悪
い！」という方もいらっしゃるでしょう。
ただ、この飲み方は「味わって」いるの
ではなく、「喉が冷たくなる感覚と炭酸の



はじける刺激を楽しんでいる」ということを理解していただきたいのです。その上、ノド越しを楽しむ飲み方だと、口の中で味わうことはできません。次々と流し込んでいくので、短時間でたくさん量を摂取してしまいます。その結果、どうなるかはお分かりですね。そうです。摂取カロリー量がどんどん増えていくのです。店の売り上げには貢献しても、ダ

イエットには大きな妨げになります。

高級な赤ワインを飲む時のことを考えてください。冷やしたりせずに、しかも、ノド越しで飲むこともありません。口の中でじっくりと味わい、唾液と混ぜた後の味も楽しみませんか？ ソムリエなどは、口の中でグチュグチュとやって、空気と混ぜた後や温度が変わることによる味の変化も楽しんでいます。

ワインとビールでは確かに飲み方は違います。しかし、ノド越しだけを楽しむ飲み方は最初の1杯にとどめ、2杯目以降はビールそのものの味を楽しむようにしてはいかがでしょうか。

■「それでもあなたは夕食前に飲みますか？」

もう一つ思考実験をしてみましょう。「今夜飲むお酒がグラス1杯分しかなく、しかもそれは数千円もする高価な物で、味も絶品と仮定しましょう。あなたは、どのタイミングでそれを口にしますか。夕食の前、夕食の間、夕食後、風呂上がり、寝る前、さあ、どの時間を選ぶでしょうか？」

この質問も1万人以上にしましたが、「夕食の前」と答えられる方がかなり多くいらっしやいました。そこで、そう答えた方にさらに質問をしてみました。

「お酒のお代わりはありません。飲み終わった後、もう飲めませんが、それでも夕食の前を選びますか？」と。

すると答えが変わってきます。ほとんどの方が「寝る前に飲む」とおっしゃるのです。「夕食前に飲む」と答えた方は、無意識にお代わりすることを前提に考えているのです。しかし、それが最後の1杯となると答えは変わります。その際には「おいしいお酒を飲んで気持ちよく寝たい」という心理が働いているようです。そこで、アルコールが体に及ぼす影響を考えてみましょう。

まず飲み始めて、少し経つと眠くなってきます。1、2杯で眠くなればアルコールの摂取量は少なくてすみますが、眠い時間はあまり長く続かず、すぐに興奮期に入ります。この状態に移行してしまうと、なかなか眠れなくなります。アルコールの量が増え、酔っぱらって正体不明になるまで飲み続けることにもなりかねません。

気持ちよく眠る、つまり心地よい睡眠を手に入れるためには、アルコールの量を控える必要があります。食事が終わり、お風呂にも入って、後は寝るだけという状態になってから、少し部屋を暗くして、音楽でも聞きながら飲んでみてはいかがですか。今、手にしているお酒が高価な物と思えば、ゆっくり味わいながら飲むことができるはず。これまでと違った飲み方ができると思いますし、ほろ酔いとなったところで気持ちよく床につけるのではないのでしょうか。