

健康メモ

ダイエット考

広島赤十字原爆病院
循環器科部長

加世田俊一

学生時代の六年間、体重が六〇キで殆ど一定していた私は、どんなに食べても太らない体質だと思っていました。



しかし歳と共にやせが解消されて人並みになり、やがておなかも出るようになってしまいました。中年太りというごく普通の一般的なコースを辿っているわけです。昔と同じ量しか食べていないのに、なぜ太るのでしょうか、とよく患者さんから尋ねられますが、若い頃と同じ量を食べ

ていて太ってくるのには理由があります。それは摂取したカロリーを体が使わなくなるからです。基礎代謝量、つまりじっとしていても消費されるカロリーは年齢と共に減少します。さらに運動量も減ってくるのが普通で、その分の消費カロリーも減ります。その結果消費されずに余ったカロリーは内臓脂肪などの形で蓄積されていきます。歳と共に食事を減らさなければ太ってくるのは当然なわけです。

巷にはダイエット本が溢れています。テレビショッピングでもダイエット出来そうな健康器具、サプリメントや健康食品が盛んに宣伝されています。このようなもので本当にやせるのでしょうか？ほとんどのものにはやせる効果がないのではないかと考えます。CMを注意深く見たり宣伝記事をよく読むと、やせる効果があると明確にうたったものはない筈です。特定保健用食品は保健機能

や安全性を厚生労働省が審査の上許可したのですが、たとえばテレビCMでよく見かけるウーロン茶も脂肪の吸収を抑えるとは言うものの、やせるとは決して言ってはいません。おなかや太ももを振動させる健康器具も、おなかへこみそうな期待感を視聴者に上手に与えているだけであって、これでやせますとは絶対言いません。言えない理由があるはずです。

ダイエットには王道なしです。摂取カロリーを減らした上で地道に運動して消費カロリーを増やしましょう。運動で筋肉がつけば基礎代謝量も増えます。これを飲んだり食べたらずれば簡単にやせられるというものはありません。飲んだり食べたりしないことが大切です。我が身を振り返ると、言うは易く行うは難しですが。