

健康メモ

レコーディングダイエット

広島市医師会副会長
厚生堂長崎病院院長 長崎孝太郎

本年4月から、
特定健診・特定
保健指導が始ま
ります。これは
メタボリック症



候群をターゲットに生活習慣を是正
することによって、糖尿病などを予
防しようというものです。一つの大
きな改善目標は肥満の解消です。食
生活の欧米化、飽食の時代、ファス
トフード、運動不足などにより、数
十年前に比べ確かに肥満傾向が強く
なっています。またその傾向は戦前
生まれの人に比べ、戦後の団塊の世

代で多く、それよりも三〇、四〇歳
代でより多く見られます。そのうえ、
学童時代からも肥満が多くみられま
す。これらのことから、今後、糖尿
病や高コレステロール血症が増加し、
心筋梗塞や脳卒中の発症が増加して
くることが大いに危惧されています。
それを予防するための対策です。

簡単なダイエット法を紹介しまし
よう。「レコーディング（記録する）
ダイエット」です。昨年、ベストセ
ラーになった「いつまでもデブと思
うなよ」（新潮新書、岡田斗司夫書）
で紹介されています。方法は簡単で
すが、続けることには努力が要りま
す。食事、飲み物、おやつなど、口
に入れたもの全ての名前と量、食べ
た時間をその度にメモ帳に記録する。
体重も毎日同じ時間に測り記録する。
まずは記録するだけから始めます。
著書では、記録するのが面倒で自然
に食べなくなつたというのですが、
如何に多くの物を食べていたかを自

覚すれば、おのずと食べる量は少な
くなるはずです。「何も食べないのに
太る」とか、「水を飲んでも太る」と
か言われる方がおられますが、一度
記録してみることをお勧めします。
どれだけの量を食べているか、事実
を知ることからダイエットが始まり
ます。体重を測ることも必要です。
体重を測つただけでは体重は減少し
ませんが、測らなければ体重は増え
てゆくはずです。体重は前日に食べ
た量のバロメーターにもなります。
著書では、次の段階でカロリー計
算を行い、それが出来るようになって
初めて食事制限を加えて、そのカ
ロリー内で一日何を食べるか楽しみ
ながら献立を考えるようになったそ
うです。ダイエット
のきっかけとして一
日に口に入れた食べ
物、飲み物を全て記
録してみるのも一つ
の方法と思います。