

巷のダイエット・・・脂肪を溶かすお茶は存在しない

巷のダイエット・・・脂肪を溶かすお茶は存在しない

市川治療室 No/88/1998.02

「ゆで卵ダイエット」「はと麦ダイエット」「中国痩身茶減量法」「水断ちダイエット」「デンマーク式ダイエット」いずれも巷のダイエットで挙げればきりが無い。このほか「やせる石鹸」「やせる化粧品」など骨董無形なものがその年のヒット商品になる時代である。これらのダイエットについて、大阪大学医学部第二内科の松沢祐次教授が警告する。

「これらのほとんどは科学的根拠に基づいたものではなく、多くは一般に女性に広く浸透しているやせ願望を利用した営利目的の商法である」。なるほど、巷のダイエット食品をちょっと調べればわかることであるが、松沢教授のご指摘通りだ。例えば体内の水分を抜くだけの痩身術がダイエットとしてまかり通っている事実だ。

汗、尿量が増えれば体内の水分が抜けるので、その分体重は減る。「しかし、これは脂肪まで減ったわけではありません。このようなトリックにより『やせた』と錯覚する恐れがある痩身術に利尿剤や下剤を配合した中国茶、はと麦、宿便、サウナ、パラフィンバック、減量ウエットスーツなどがある。痩身茶として人気のあった「ベクニスハーブ（保香麗）の成分がセンナ（大腸刺激性下剤）を主体とする下剤だったことが明らかにされたように中国茶には便通、利尿を促進する漢方薬をブレンドしているものが多い。だが脂肪を溶かすようなお茶は存在しない」（東京慈恵医科大学健康医学センター大野誠医長）

また東洋医学で言う「宿便」（腸壁にこびりついた古い便）と言う概念は西洋医学には無い。事実大腸ファイバースコープで検査してもその存在は確認されていない。そうかと思うと頭から栄養素のバランスを崩したダイエットが、ゴーストライターによって書かれた本に載ってはびこっているから怖い（下記メモ参照）

メモ・・・民間ダイエットに手を出すな

高糖質・低タンパク食の「鈴木式ダイエット」と高タンパク・低糖質の「中村式ダイエット」。対照的であるが、共通点は栄養学を無視し、栄養素のバランスを崩した欠陥食だということ。こんな食事の長期続行は脂肪、体重は減るが、筋肉まで減り「やせたと言うことよりやつれた」状態で貧血、脱毛、肌荒れ、生理不順、無月経拒食症、骨粗鬆症を招きかねないので要注意！

・・

下記の1～3は鈴木その子女史の著書に書いてあることですが、
a～cはそれぞれについての三石巖先生のコメントです（インフォメーション 第Ⅱ集VOL. 5・・・1985. 4）

- 1・妊娠をしたからと言ってタンパク質の摂取を心がける必要はない。
 - 2・肉を水に浸しておく、脂肪もタンパク質も抜ける。
 - 3・ヤシ油は不飽和脂肪酸に富み酸化しやすい。
- a・福岡での講演会のとき、一産婦人科医が、ホテルに私の部屋を訪ねてこられました
妊婦にタンパク尿を見ると、低タンパク食を指示してきたのですが、私の本を読んで
高タンパク食に切り替えたところ、貧血がなくなったと言って礼を言われました。
- b・肉はタンパク質と脂肪とが主成分ですから、この二つが抜けたら
後に何も残らないでしょう。
- c・ヤシ油は脂肪酸の93%が飽和ですから、最も酸化しにくい脂肪と言えます。

科学が進んで難解になると、それを無視して勝手な熱をふく人があらわれます。

・・

鈴木式ダイエットの減量メニューは次のとおりです。

朝・・・海藻のみそ汁一杯、ご飯120g、お茶一杯、
昼・・・魚または昆布をつけたおにぎり2個、お茶一杯、
夕・・・ホウレン草のゴマあえ茶碗一杯、ご飯120g
夜・・・ようかん一切れ又はまんじゅうにお茶

この減量メニューを実践しつづけたらインターネットの記事にもあるように「やつれる」状態になるでしょう（CMに出演している鈴木女史を見てください）

情報が巷にあふれている現代ににいる私たちが
身体・健康についての情報を見極めるためには科学的な知識が必要と言う例でしょう。