

先月お知らせした計算方法であなたの肥満度（BMI）はどのくらいでしたか？  
どのような方法で痩せること（減量）が可能でしょうか？

## 1. 私が過去に試みた減量方法

### a. 断食

1980年に「宿便」を出すという目的で10日間の断食を試みました。約8Kg 減量できました。

確実に減量できました。が、「貧血」症状が激しく朝ベットから起き上がるのに苦労したこと、いつもフラフラして歩いて歩くことに大変な気力を使ったことを思い出します。  
減った体重は 2週間で元に戻りました。

当時は「宿便」というものがあるのか、それが断食で排出できるのかを試したわけ  
で

栄養・貧血症状のことまでは考えつきませんでした。

### b. タマゴ・ダイエット

1985年には卵を一日に5 個以上食べて減量目的とコレステロール 値の変化を調べるために  
タマゴ・ダイエットを試みました。

貧血症状などなく1ヵ月で約 4Kg減量できました。  
コレステロール 値は220 ~240 の間で現在と変わりありませんでした。

この方法は 2年後（1987年）に「デンマーク 式ダイエット」として注目されたことがあります。

### c. 運動による減量

1990年はスポーツクラブで週 3回マシン・トレーニングを減量目的で試みました。  
3ヵ月で体重はあまり変化しませんでした。

ハンバーガー 1個は350カロリー で、このカロリーを消費するには歩行で67分・ランニングで18分、  
ビール・コップ1杯は114カロリー で、これを消費するには歩行で22分・ランニングで 6分、  
リンゴ1個は100カロリーで、これを消費するには歩行で19分・ランニングで 5分必要です。

減量に有効な運動はどのようなものでしょうか？

## 2. 筋肉ではなく脂肪を減らす方法（結果減量になります）について

### a. 脂肪を燃焼するには持続性の運動

脂肪の燃焼に必要な運動は「持続性のある運動」です。  
「持久性の運動により酸素を体内に取り入れてエネルギーを燃焼させる」  
運動の代表格エアロビクスは脂肪を燃焼させるには有効な運動です。

### b. 運動時間は12分以上

エアロビクスを提唱したケネス・H・クーパー氏（運動生理学者）は  
運動時の心拍数の目安を一分間に  $(220 - \text{年齢}) \times 60\%$  としています。

この強度で筋肉を動かすと、初めのうちは糖質が消費されますが、  
12分を過ぎる頃から脂肪が消費され始めます。

具体的には30歳の人なら心拍数が毎分 114回  $[(220 - 30) \times 60\%]$  位の運動を  
最低でも12分以上持続させなくてはならないということです。

### c. 大股歩き

手軽にできる持続性運動として歩く事（ウォーキング）がベストです。  
脂肪を減らす運動としてのウォーキングのポイントを  
市野義夫氏（医学博士）は以下の様に言われています。

「歩幅を普段より 3cmだけ広げる」

「この大股歩きで息が切れてきたら、普段の歩きに戻して多くなった心拍数を減らし、  
正常に戻れば再び大股で歩くことを繰り返します」

「体力の60~70% を使う感じで十分」

「この大股歩きで最初の一ヵ月で約5%、その後の三ヵ月間で 2~3%の減量が可能」

大股歩きを毎日最低12分以上続けて脂肪を減らし心臓をいたわりましょう。