

4. 各減量方法の問題点

- 断食

水分以外に何も摂ってないわけですから、確実に減量できました。が、「貧血」症状が激しく、朝布団から起き上がるのに苦労したこと、いつもふらふら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・貧血状態のことまでは考えつきませんでした。

- タマゴ・ダイエット

断食の時とは違って、貧血症状はありませんでした。タマゴの他には殆ど何も食べなくても貧血症状がなかったのは、タマゴが良質タンパク質であることの他に、ビタミンA・B1・B2・カルシウム・リン・鉄・カリウム・レシチンなどの栄養素を含んでいるからでしょう。

この方法は2年ほど前「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。

- 運動による減量

ハンバーガー1個350カロリーで、このカロリーを消費するのは徒歩で67分・ランニングで18分。

ビールのコップ一杯は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。

りんご1個は100カロリーで、これを消費するには19分・ランニングで5分必要です。

上記のことを参考にすると運動による消費カロリーはあまり効率が良いとは言えません。運動は減量というより、肥満予防と考えたほうが良いようです。

5. 今回の減量方法

スイス・ジュネーブ大学臨床生化学研究所とカナダ・トロント大学医学部の医学者が、断食の欠点を補いながら断食時の減量効果が期待できる方法を研究・実験・発表しています。今回の減量方法はこの報告に基づいて試みました。

断食の欠点=危険な点は、以下の通りです。

- 皮下脂肪の消費(これが減量の目的)と同時にタンパク質の消費・損失が起こり、臓器に障害が起きるということ(私の場合は貧血症状など)
- 水分と電解質(特に塩分)が大量に失われるということ

この欠点を補い、皮下脂肪を消費する方法として上記の医学者たちが取った方法は次の2点で、10日間の効果は前体重の4～7%の減量ということでした。

- 糖質・脂質を制限する

- 1日に70gのタンパク質と6gの食塩を摂る

私が実際に摂ったものは、プレーンオムレツ(タマゴ3～4個・食塩を多く)・プロテイン40g・牛乳200cc・ビタミンA5カプセル・ビタミンB20粒・ビタミンC3包・ビタミンE3カプセル・カルシウム20粒・レシチン2包です。

1990年10月29日～11月7日の10日間に87kgが83kgになり現在も維持しています。減量にともなってウエスト・顔が痩せました。が、貧血症状はなく体調は大変良いです。

6. 安全で確実な減量方法

科学的に根拠があって身体に安全で確実な減量方法は、タンパク質を消費せず、脂肪のみを消費(減少)させる方法です。理解することは簡単ですが、「食欲・味覚」の克つというのは難解です。私は3日目位が一番大変でした。が、減量に成功するとその苦労も楽しい思い出です。とは言い過ぎでしょうか。

7. 痩せすぎに注意！

一般に痩せすぎた人の血液中には、ビタミンA・ベータカロチン・コレステロールが少なく、ガンになる可能性が高まると考えられています。太りすぎと同様に痩せすぎにもご注意を！