

私はこうして体重・体脂肪を減らした ー技術士が実践したダイエットー

春田技術士事務所 所長

春田 要一

技術士(金属部門、総合監理技術部門、APECエンジニア)

非常勤講師: 岐阜大学、豊田工業大学、鈴鹿工業高等専門学校、
大同大学、三重大学(ゲストスピーカー)

1

春田 要一

三重県桑名市 1947年生まれ

名古屋工業大学工業化学科 1970年卒業

企業履歴: 松下電器産業(株) 1970~1988

東亜合成(株) 1988~2002

春田技術士事務所 2002年2月開業

http://homepage3.nifty.com/haruta_tech/index.html

専門技術: プリント配線板の製造技術、材料開発

技術士: 金属部門(表面処理: めっき)、総合技術監理部門

業務: 企業の技術コンサル(専門固有技術、品質管理や知財戦略)

大学・高専の非常勤講師、理科特別授業

所属: 公益社団法人日本技術士会: 審議員(前理事)

中部総務委員会 副委員長、幹事・委員

名古屋工業大学ごきそ技術士会: 顧問(前会長)

連絡先: TEL(FAX兼) 0504-22-7087

E-mail yharuta163@nifty.com



2

1. 体重の変遷

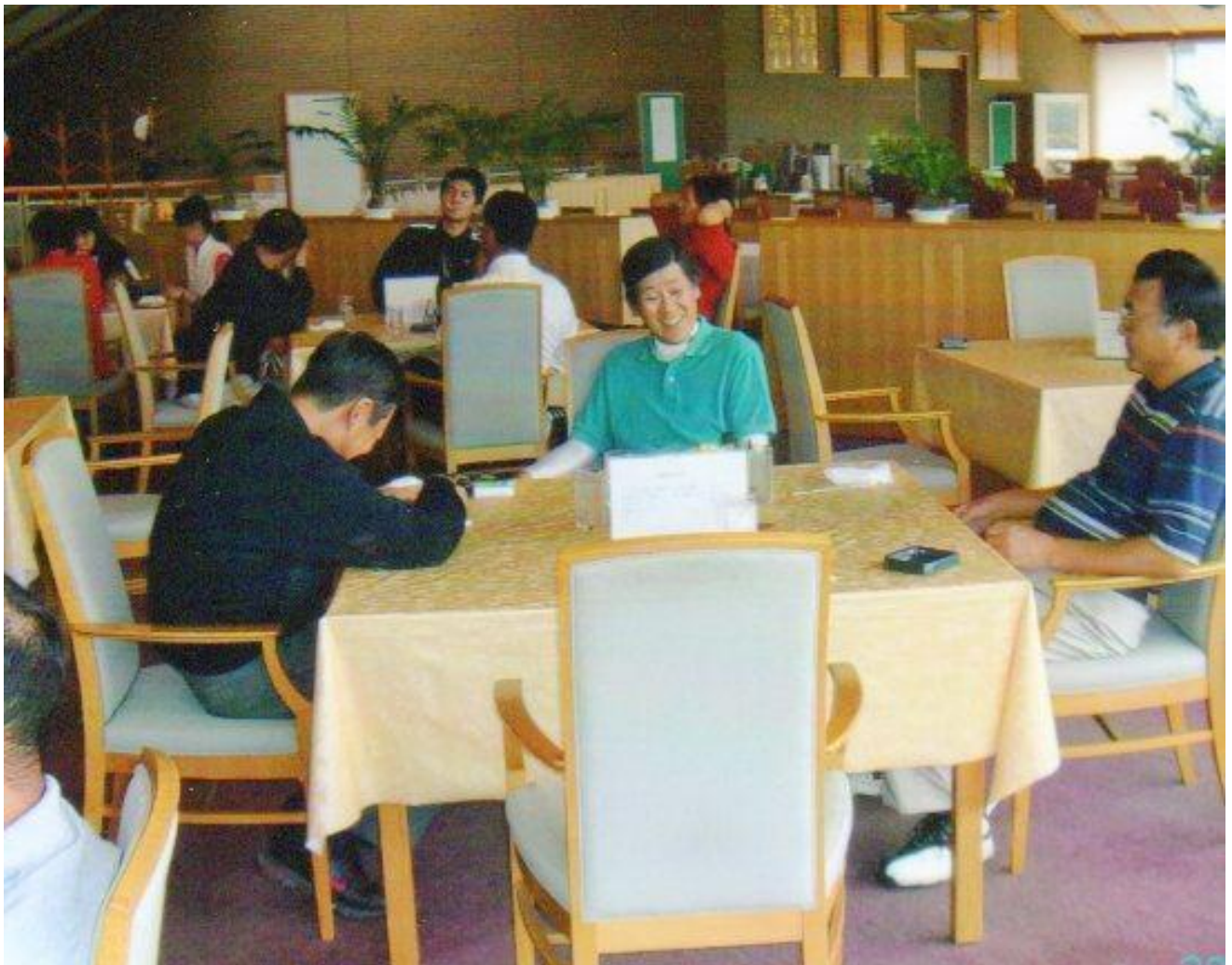
- 学生時代は57kgのスリムな体
(1967年20歳)



体重増加

- 25歳で結婚して、毎晩夕食時にビールを飲み始める。
- 小瓶1本 → 中瓶1本 → 大瓶1本と増える
- 5年くらいで63kg
- 34歳の時に禁煙実施: 1年間で8kg体重が増える。
食事量は増えていないが食物の吸収がよくなったのか急激に増えた。71kg
- その後、徐々に増えてピーク時78kgとなった(2009年61歳)。旅行中の写真だからそれ以上あったかもしれない。

2009年61歳 エジプト旅行時76以上



2. 筋トレを始める

- ・筋トレ開始の理由
- ・ゴルフの飛距離
- 50代はヘッドスピード46.5m/sec、250ヤードの飛距離を誇っていた。
- アベレージゴルファーとしては飛ばし屋といわれていた。ゴルフ仲間からは飛距離についてハルタカナタといわれていた。
- 63歳の時に急激に飛距離が落ちた。200ヤードも飛ばなくなった。
- そこでヘッドスピードメーター、握力計を購入して、客観的にレベルの把握をすることにした。
- ヘッドスピードは40m/secを切っていた。握力は左右とも50代には52kgあったが、35kgに落ちていた。
- 以前、東亜合成時代に健康促進のためのガンバリピックを実施していた。いろんな運動に点数がつき、1日2ポイント以上を目標にしていた。私はハンドグリップ左右100回(50回で1点)を毎日数回実施していた。スプリングが金属疲労で破壊したこともあった。

7

筋トレ開始

- 2011年から、腹筋、腕立て伏せ50回、背筋そり上げ10秒を10回(現在中止)、スクワット100回、バットの素振り50回、竹箒の素振り50回(2013年から)
- スクワットは膝の軟骨の摩耗試験みたいになっており、膝がおかしくなったので中止した。
- 4リットルペットボトル6個を左右3個ずつ木の棒に固定して足の押さえとして腹筋を100回開始した。後に何回腹筋してもお腹が痛くならなくなった。
- 2015年1月から約3万円の筋トレ器具を購入して朝400回、夕方400回腹筋を実施することにした。
- ダイエット終了後、10月から朝600回、夕方600回と増やした。現在継続中。

8

筋トレマシーン



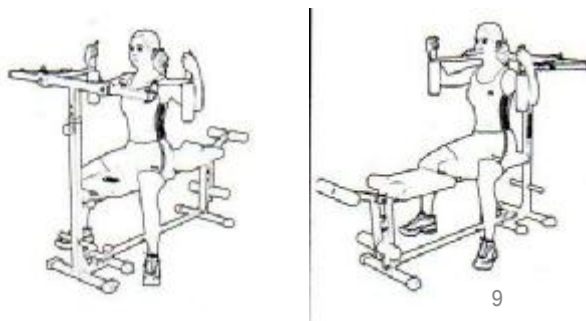
ベンチ



腹筋: 正面では尻の骨が擦れて痛いので斜めに100回づつ4セット(10月から6セット実施)



アームプレス



9

筋トレの成果

- ヘッドスピードは44m/secまで回復し、ゴルフの飛距離も230ヤードまで回復した(一時)。
- 握力も44kgまで回復した。
- 一方、2010年から血圧を下げるために少し体重を落とそうと、朝食と昼食はできるだけ少なめにするようにしていた。
- 73kgを切る程度まで体重を落とすことはできたが、それ以下には下がらなかった。
- 筋トレの成果でお腹は筋肉で硬くなっていたが、友人から「**お腹が出ておりそれは脂肪だよ**」指摘されました。

開眼

- 筋トレとお腹の凹みについて、インターネットで調査したところ、内臓脂肪は筋トレでは解消できないことがわかった。
- 筋トレによる筋力と内臓脂肪の生成とは関係ないことがわかった。
- 内臓脂肪を取るには食事制限も必要であることがわかった。とくにラーメンやご飯を食べながら脂肪を落とすのは難しいことがわかった。
- 一方、体幹筋肉をつけるためのトレーニングも開始した。

11

ニーツーエルボ10秒×10回
実際は立って行う。



バランス 10秒×10回



側筋トレーニング10秒×10回×左右



これら3つのトレーニングは平成27年1月から実施中
側筋トレーニングはダイエット開始時に中止

12

腹式呼吸で内臓筋肉増強

複式呼吸を各30回、時間があるときは朝と夕方の2回実施（平成27年5月末より実施中）

I



II



13

鉄アレイによる筋トレ



- 3kgの鉄アレイ2個(20年前に買ったもの)使用
- ① 上向きに寝て両手に鉄アレイを持って腕を曲げずに左右の開閉を30回（その間、足は曲げずにかかとを20～30cm上げておく）
- ② 同姿勢で鉄アレイを腕を曲げずに上下に30回（足は①のまま）
- ③ ①を繰り返す。
- ④ 同姿勢で鉄アレイを上下交互に30回（足は①のまま）
- ⑤ 立って鉄アレイを脇を少し開きながら腕を肘から上下繰り返す100回（途中2、3回腕を曲げずに左右に開閉10回）
- ⑥ 立ち姿勢で鉄アレイを腕を曲げずに前後50回

14

ダンベルによる筋トレ



- 3kgの鉄アレイでは負荷が物足りなくなり、片側9.8kgまで設定できるダンベルを購入した。送料込みで¥3,080と格安。
- 1kg、1.5kg、1.8kgが各4個ずつあり、シャフトは1kgである。おもりの留め具が0.2kg。
- まずは、4.2kgのダンベルで鉄アレイと同じエクササイズを行うことにした。9/16より実施。
- さらに、負荷が物足りなくなれば重量を上げてゆく予定。10/1より4.5kg、10/10より4.8kg、10/20より5.2kg、11/1より5.5kg、11/11より5.8kg、12/1より6.2kg、12/10より6.5kg、12/20より6.8kg、H28/1/11に7.3g、2/1に7.8kg、2/12に8.8kg、3/11に9.8kgに上げてきた。

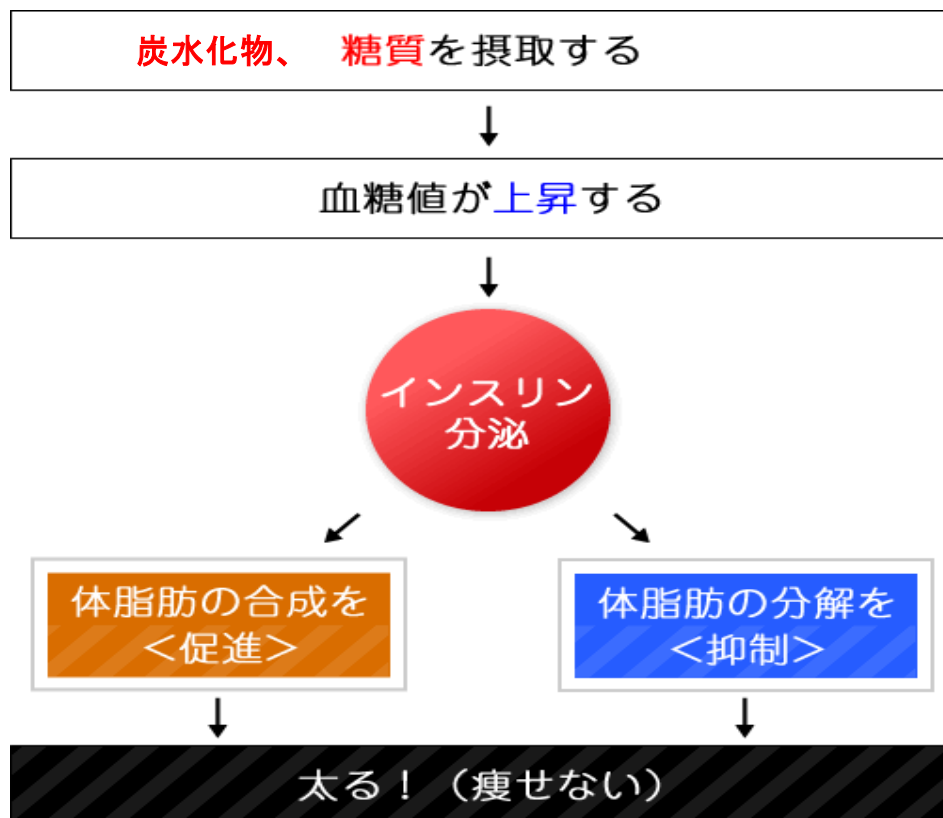
15

3. 低炭水化物ダイエットの実践

- 「筋トレしていてもご飯やラーメンをいっぱい食べていると脂肪はなくなるよ」という記事をネットでみつけた。
- それで当面炭水化物を食べないようにしてみた。
- その評価を毎日するために、体脂肪の測定できる体重計を購入した。
- 毎日、EXCELにデータをインプットし、体重、体脂肪、朝食内容、昼食内容、備考等記載するようにした。
- 途中からメジャーを購入してウエストを時々測定するようにした。

16

炭水化物が消化されると糖質になる



17



18



食事バランス

- バランスの取れた食事と運動を毎日行うことが大切
- 私の場合は夕食時、就寝前の飲酒の習慣がある。それでもダイエットに成功した。夕食時はビール大瓶1本、就寝前の寝酒は先ずは酎ハイ、続いて果実酒(自製)を追加、最後にウイスキーを追加している。
- ビールには糖分が含まれており、果実酒にはグラニュー糖が入っているので糖分の補給になっている。
- 夕食は肉類、魚類、野菜等が中心である。豆腐、豆類、はんぺん等練りもの、漬け物などを食べる。
- 朝はゆで卵1個(2個の場合もある)
- 昼は1回：バナナ1本、又はゆで卵1個、又はソーセージ、又はサラダ等(ゴルフ場の昼食はカロリーの低いそば類)。最近タンパク質補給のため、豆腐やおでんを食べている。

10日間のトルコ旅行での対応

- 低炭水化物ダイエット1ヶ月過ぎに、トルコ10日間の旅行に夫婦で参加した。
- 世界三大料理の一つであるトルコ料理で3kgは太る覚悟で参加した。
- さぞかし料理はおいしいかと期待したが、思ったより日本人の口には合わないことがわかった。エジプト料理のように食べられないということはなかった。
- 毎回、パンとご飯が付いてきたが、ほとんど食べなかった。ホテルでは夜も朝もバイキングだったので炭水化物以外のものを食べるようにした。
- ホテルでは朝、ベッドの上で腹筋400回、2種類の複式呼吸各30回毎日実施した。
- その結果、帰国後体重と体脂肪を測定したが旅行前とそれほど大きな増加はなかった。

21

低炭水素ダイエットの手法

(ネット情報から)

- 炭水化物のエネルギーが体内から減ってしまうと、代わりに脂肪がエネルギーとして燃焼される。そのためにダイエットにつながる低炭水化物ダイエットの効果上げるには運動を取り入れる必要がある。
- 体を動かすことによりさらに脂肪の燃焼も高まるので、簡単なストレッチでもいいので必ず運動をするようにする。
- 初めての食事制限のダイエットの場合は、体が慣れるまでに時間もかかるので、無理な運動はしないで簡単なエクササイズだけでも良い。少しウォーキングをしたり、時間のあるときに筋トレをするなど、慣れてきたらどんどん運動時間も増やしていく。
- 私の場合は元々筋トレを行っており、低炭水化物ダイエットはすんなり取り入れることができた。
- 炭水化物を減らしている間は、脂肪を減らす絶好のチャンス。運動をすることで効率よくダイエットができるので、ただ食事制限をするのではなく、運動も同時にすることで気分転換にもなるし、健康にも良い。
- お腹が空いたときには水を飲んだりして満腹感を保ちながら、ダイエットを成功させる必要がある。私の場合は朝ゆで卵1個、昼バナナ1本でも空腹感は我慢できた。

22

摂取する炭水化物の量を減らすメリット・デメリット

メリット:適切に減らすと

- ・体内の血糖値の上昇が抑えられる
- ・体内に溜った脂肪がエネルギーとして消費されやすくなる

デメリット:過剰に減らし過ぎる

- ・脳が栄養不足となるので、ボーッとしたり集中力が続かなくなる
- ・肝臓に貯えられた糖質が分解され、肝臓機能が低下する
- ・体内タンパク質が分解され、疲労がたまりやすくなる
- ・体内のPHバランスが崩れて血液が酸性に傾き、「ケトアシドーシス」という昏睡状態を引き起こす
- ・タンパク質を十分とらないと筋肉が消費される

あまり急激に炭水化物の摂取量を減らすと、デメリットが大きくなる。²³

炭水化物とむくみ

- ・ダイエット後、足のむくむがときどき起きるようになった。
- ・平成28/2/18～25にスペイン旅行に行ったが、帰ってきたら4kg体重が増えていた。足のむくみがひどく、行きに比べて足の太さが2倍くらいになっていた。
- ・1日後に2kg減り、2日後に3kg減り、5日後には元に戻った。
- ・3/2～5日に中国浙江省に出張した。やはり帰ってくると少しむくみがあり、体重は2kg増えていた。
- ・ネットで調べると、低炭水化物ダイエットをしているときに急激に炭水化物を取るとむくみやすいことが解った。
- ・機内食は炭水化物や糖分が多く、気圧が低くなるのでむくみやすい条件が揃うのではないかとと思われる。

4. 成果

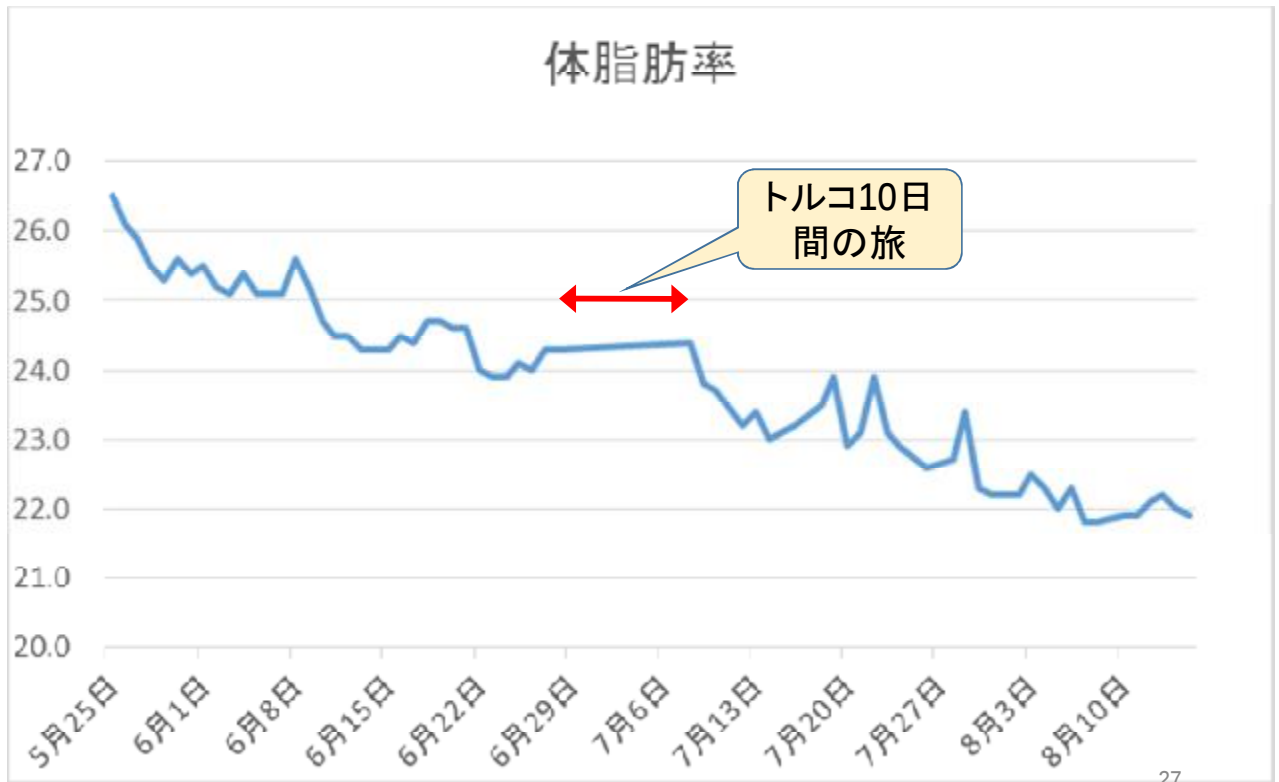
- 毎日体重、体脂肪を測定開始したが、目に見えて体重、体脂肪の低下が見られた。グラフでは右肩下がりで低下してゆくことが明白となった。
- 1ヶ月半頃、どこまで続けるか検討し、目標を体脂肪22%、ウエスト80cmを目標に設定し、グラフの延長上から8月15日まで実施することにした。
- 目標通り、体脂肪21.9%(最低値21.8%)、ウエスト80.0cmを達成した。
- 体重の目標値は設定しなかったが、最終65.6Kg(最低65.3kg)まで下がった。

25

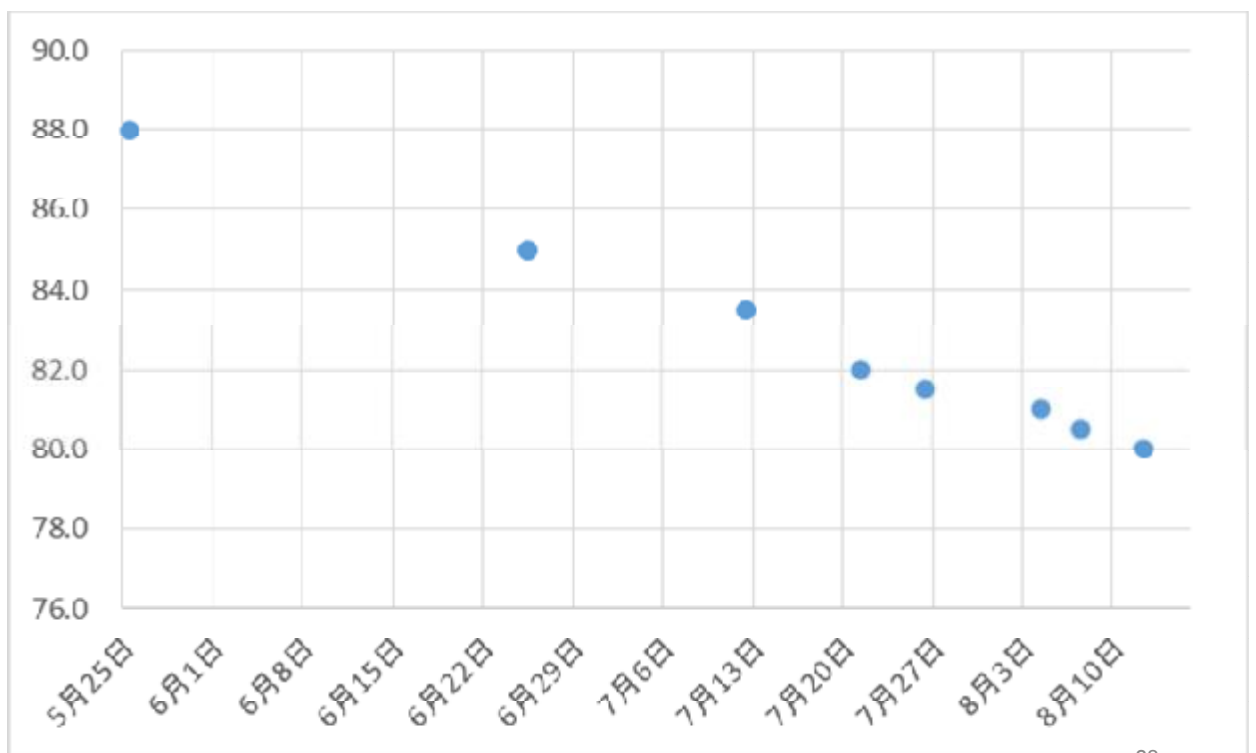
体重変化



体脂肪



ウエスト



BMI値：計算式は「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」

BMI値による肥満の目安	
BMI値	判定
18.5未満	やせ
18.5～25未満	普通(適正)
25～30未満	肥満1
30～35未満	肥満2
35～40未満	肥満3
40以上	肥満4

2009年26.6 → 2015年5月25日25.3 → 2015年8月15日23.0

29

低炭水化物ダイエットは便秘になりやすい

- 炭水化物は糖質＋食物繊維(人が消化できない多糖質の難消化成分)のようなモノだから水溶性食物繊維不足になる。
- 日本人の食事摂取基準(2010年版)では、食物繊維の目標量は、18歳以上では1日あたり男性19g以上、女性17g以上とされている。
- 圧倒的な食物繊維不足で、便秘になったことが無い人も便秘になっているようだ。
- 私自身2ヶ半のダイエット期間中、確かに便秘気味で下剤を何回も飲んだ。特に、トルコ旅行中は毎日飲んだ。

炭水化物のうち、糖質は栄養表示基準では下記のように定義されています。

$$\text{糖質} = \text{炭水化物} - \text{食物繊維}※$$

※食物繊維…人が消化できない多糖質の難消化性成分(例：ポリデキストロース、セルロースなど)



食物繊維

- 食物繊維には水に溶けるものと溶けないものの2種類がある。
- たとえ健康に良いとされる食材だとしても、そればかりを摂取し続けていると食物繊維の種類も偏り、かえって便秘を悪化させてしまう原因になる。

【不溶性食物繊維とは】

- 水に溶けない食物繊維。胃や腸で水分を吸収して膨らみ、便のかさ増しや腸を刺激してぜん動運動を起こすのをサポートする。

【不溶性食物繊維を多く含む食材】

- ゴボウ、キノコ、サツマイモ、かぼちゃ、アボカド、豆、キウイ、玄米etc.

【不溶性食物繊維を摂りすぎるとこうなる！】

- 水分を含まない食物繊維なので摂り過ぎると便が硬くなり便秘に…。コロコロとした便が出るというケースも多数発生。お腹の張りや腹痛にも要注意。

31

【水溶性食物繊維とは】

- 水に溶ける食物繊維。糖分の吸収をゆるやかにする作用があるため血糖値の急上昇を防いでくれる。また、腸内の乳酸菌のエサとなるため腸内環境を整えるのにも役立ち、便をやわらかくする作用もある。

【水溶性食物繊維を多く含む食材】

- 昆布やワカメなどの海藻、オクラ、こんにゃく、サトイモ、大麦、**柿**etc.
※粘り気やヌメリがあるのが特徴。

【水溶性食物繊維を摂りすぎるとこうなる！】

- 便をやわらかくする食物繊維なので、過剰摂取により下痢に繋がることも…。本来身体に必要なミネラルまで体外に排出してしまう危険性がある。

【2種の食物繊維をバランスよく含む食品】

- 納豆、ごぼう、オクラ、ライ麦パン

健康な便をスムーズに排出するための理想的な比率は、

不溶性食物繊維：水溶性食物繊維＝2：1

と言われている。

32

腸の筋トレ

- 小腸の筋トレを行うと小腸の蠕動運動が活発になり、便通がよくなって痩せやすいといわれている。
- 小腸の筋トレは腹筋では鍛えられない。
- 消化の悪い食物を取ると、小腸が消化を促進させるため、蠕動運動が活発になり、小腸の体幹筋肉が鍛えられるといわれている。
- 2016年2月から、タンパク質の補給として間食に乾燥するめ(味付けでないもの)を時々食べている。
- するめは消化が悪いため小腸の筋トレになっているようだ。するめを食べた翌日は快便の時が多い。

33

ダイエット後の皮膚

- 7kg体重を減らすと、35年間膨らんでいた皮膚はたるみが出てしわができる。
- 若い人は皮膚の弾力性があり、しわになりにくいとか、個人差があるとも言われている。
- 67歳の皮膚は弾力性に欠け、しわが残っている。
- 皮膚は新陳代謝されるので、完全に入れ替わるのは3年くらいかかるようだ。
- 超肥満体からダイエットを大幅にした場合は、皮膚のたるみは簡単に無くならない。手術が必要になると言われている。
- ライザップのアフターの体には疑問あり？ Beforeは回転しているのに、Afterは回転していないのは何故？

34

リバウンド

- 8月15日に低炭水化物ダイエットを終了したが、炭水化物を全面解除すると4日で体重2kg、ウエストが2cm増えた。
- 5日目以降は朝と昼は炭水化物をとらないようにし、夜だけ食べるようにした。
- その結果、体重65kg、体脂肪22%を維持できるようになった。
- 毎日、体重と体脂肪率を測定し、炭水化物を食べる量を調整した。
- 低炭水化物ダイエットを行うと、やめた時リバウンドになりやすい。
- 炭水化物(糖質)を減らしすぎ、同時に運動をしていくと、運動に必要な糖質が足りなくなり、筋肉からタンパク質を分解して、栄養にしてしまう。
- そのため、筋肉が細くなって、ダイエットをやめた時、基礎代謝が下がっているため、リバウンドをしてしまう。

35

筋力の劣化

- 低炭水化物ダイエットは、エネルギー源が不足すると筋肉からエネルギーを得ようとするため、筋肉が消耗される可能性がある。
- ゴルフ練習用バットの素振り50回、竹箒の素振り50回を毎日実施していたが、7月、8月は暑さのため中断した。その結果、ゴルフドライバーのヘッドスピードの劣化があった。44m/secあったものが38m/secに落ちていた。
- その間、練習場に行かなかったのでヘッドスピードを測定していなかった。いつものメンバーを比較して飛ばないグループと同じような飛距離で気にはなっていた。
- やはり、筋肉が消耗していたと思われる。
- その後、ダンベルの重量を徐々に上げたこと、竹箒の素振りを偏平タイプ(空気抵抗が大きくなる)のものに変えたことにより、飛距離は230~240ヤードに向上した。

タンパク質

- 筋肉の消耗を防ぐ為、タンパク質を多く取る必要が生じた。
- 9/12よりプロテインを飲用し始めた。
- 9/22より昼のバナナを食べるのを止めた。
- その代わりにおでん、ウインナ、豆腐等を積極的に食べるようにした。
- 筋肉の燃焼を防ぐ為、適宜、炭水化物も少しずつ食べるようにした。
- 2015年2月よりするめを間食として食べるようにしている。

37

昼食時のエピソード

- ダイエット中はバナナ1本、外食はサラダを食べた。
- ダイエット終了後もできるだけ炭水化物は控えるようにした。
- コンビニがあればおでんを食べた。
- ゴルフ場での昼食はカロリーの低いそばを食べた。
- 四日市のじばさん三重(三重県支部役員会)での昼食は隣のアピタでカップのたぬきそばを食べていたら、となりのおばちゃんがミカンを2個くれた。
- よっぽどお金に困っていると見られたようだ。

38

バナナの効用

- ダイエット中は昼食をバナナ1本で済ますことが多かった。
- 体重が減るため血圧が下がったと思っていた。
- 寒くなると血圧は上がる傾向があり、段々血圧が上がってきたのは気温の影響と考えていた。
- しかしながら、10月中旬を過ぎると、極端に血圧が上がってきた。
- そこで、バナナを食べるのを止めたことが関係ないか調べた。
- 驚くことには、バナナは血圧を下げる効用があることが解った。
- バナナはカリウムが非常に多く、血液中のナトリウムの量を抑えるため、血圧低下効果があることが解った。カリウムはナトリウム(塩分)の排泄を促進する働きがある。
- 血管を広げて血圧を下げる働きがあるマグネシウムも多く含んでいる。
- 早速、10/22よりバナナを1日1本食べるようにした結果、血圧は確実に下がった。

39



＜主用成分の比較＞※可食部100gあたり				
	バナナ	みかん	りんご	いちご
カリウム	360mg	150mg	110mg	170mg
カルシウム	6mg	21mg	3mg	17mg
マグネシウム	32mg	11mg	3mg	13mg
ビタミンB1	0.05mg	0.1mg	0.02mg	0.03mg
ビタミンB2	0.04mg	0.03mg	0.01mg	0.02mg
ナイアシン	0.7mg	0.3mg	0.1mg	0.4mg
ビタミンB6	0.38mg	0.06mg	0.03mg	0.04mg
ビタミンC	16mg	32mg	4mg	62mg
葉酸	26μg	22μg	5μg	90μg

※データ出典：五訂増補食品成分表より

40

その他カリウム多い食物

野菜・豆類のカリウム含有量

野菜・豆類	単位	含有量
さつまいも	1個	450mg
干しひじき	10g	440mg
ほうれん草	4-2	370mg
枝豆	50g	350mg
納豆	1パック	330mg
春菊	50g	300mg
サトイモ	1個	300mg
じゃがいも	1個	230mg

果物のカリウム含有量

果物	単位	含有量
アボガド	1個	1000mg
干し柿	1個	580mg
くり	100g	460mg
キウイフルーツ	1個	320mg
バナナ	1本	390mg
メロン	100g	340mg
ブロッコリー	50g	250mg
すいか	100g	120mg

41

カリウムの効果（ネットで調査）

- 血圧を下げる効果のあるとされる栄養素の一つが、カリウム。
- 高血圧になる原因としてよく知られているのが、過剰な塩分の摂取。
- 人間の体は、体内の塩分濃度を一定に保つ働きがあり、塩分量が多くなると、濃度を薄めるために血液中に水分を多く含むようになる。
- その増えた血液が血管を押し広げるため、血圧が上昇してしまう。
- そういった問題を解決出来る栄養素が、カリウム。カリウムには、体内の余分な塩分を排出する働きがあるためである。それに加え、抹消血管を広げる効果もあり、高血圧の予防効果は高いと考えられている。
- カリウムを多く含む食材は、大豆・サツマイモ・ブロッコリー・ほうれん草・昆布・ひじき・牡蠣・シイタケ・アーモンド・りんご・バナナなど、様々。
- カリウムは熱や水で失われてしまう性質があるので、出来るだけ生で摂取することが望ましい。
- りんごやバナナなどは生で食べられるし、季節や場所を問わず、1年中安価で入手出来る食物なのでオススメ。
- 特にお勧めはバナナ。カリウムの1日摂取量の目安は成人男子で2500mg、高血圧の予防には3500mgが理想とされているが、バナナ一本でおおよそ400～500mgが含まれているので、効率よくカリウムを摂取できる方法。

42

その後の体重変化



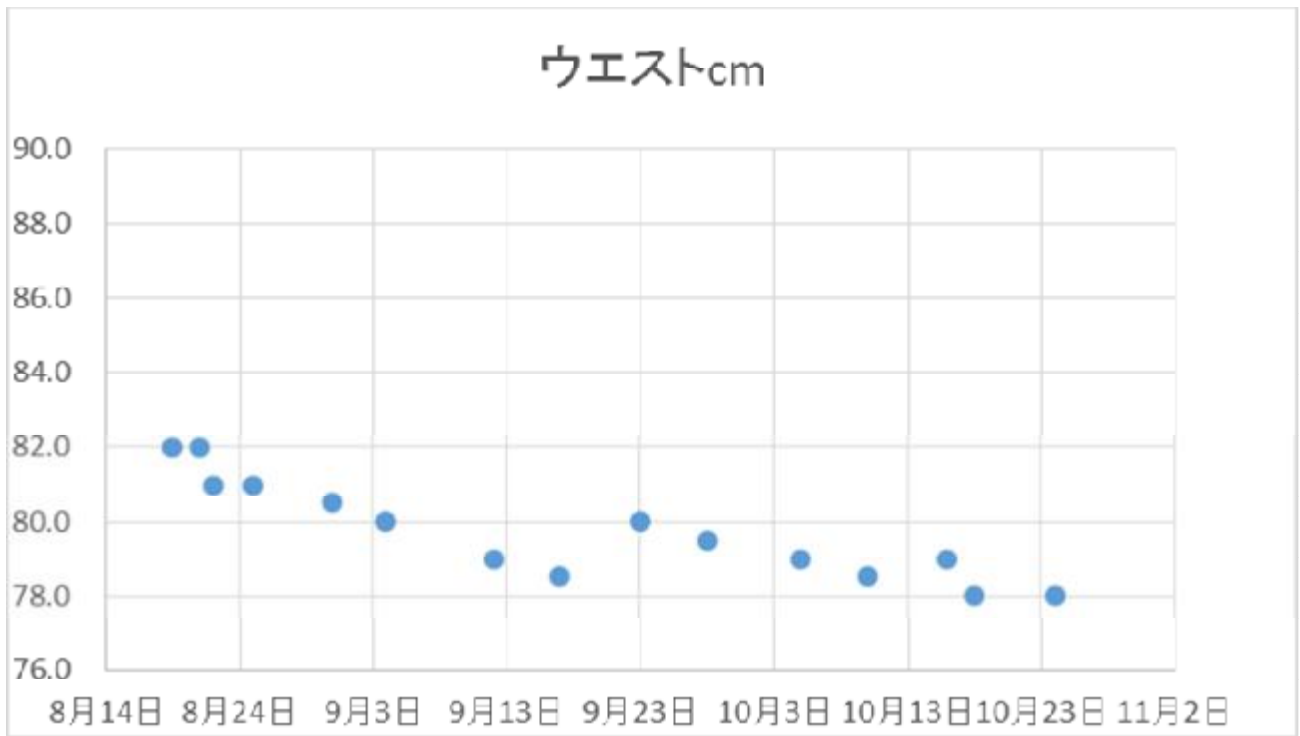
43

その後の体脂肪率



44

その後のウエスト



45

5. ライザップによるダイエット

- いろいろ調べているうちに、私の取り組んだダイエットはライザップの手法とほぼ同じであることが分かった。
- ライザップのダイエット効果は70～80%が食事制限であり、残りが筋トレのようだ。
- ライザップは2ヶ月で数十万円の費用がかかるが私はほとんどお金をかけずにダイエットした。
- ライザップのダイエットの疑問：やせたときの皮膚のたるみをなくすることができるのか？

ライザップの概要



- 気になるコスト・・・スタンダードコースで43万
【内訳】入会金:5万 2か月間:35万(週2回)
【オプション】:プロテイン:3万
完全個室で担当トレーナーによるマンツウマン指導
■■ 返金保障あり ■■
- 1ヶ月間でサービスに不満だったら返金 OK
- ただし、以下の条件を破ると返金不可
- ジムのドタキャンは1回まで
- 毎日の食事の報告忘れは2日まで

47

ライザップの食事制限

NGの食事

- ①穀類： ご飯、白米、もち、赤飯、パン、食パン、フランスパン、クロワッサン、生成された小麦粉食品。麺類、うどん、そうめん
- ②芋類： じゃがいも、さつまいも、里芋、山芋、長芋
- ③野菜： 人参、とうもろこし、かぼちゃ、トマトなど。野菜の多くは糖質が低いが、これらの野菜は糖質が高い野菜。
- ④菓子類： ケーキ、スナック菓子、マフィン
- ⑤果物： スイカ、パイナップル、缶詰の果物
- ⑥お酒： ビール、日本酒などの醸造酒は糖質が多いので我慢しましょう。

その他、揚げ物全般、脂質の高いソーセージ、サラミ、肉類の脂身、油揚げ、マヨネーズ、マーガリン、バター、オイル類全般(使うのならエキストラバージンオイル)はNGです。

48

6. プロテインの引用

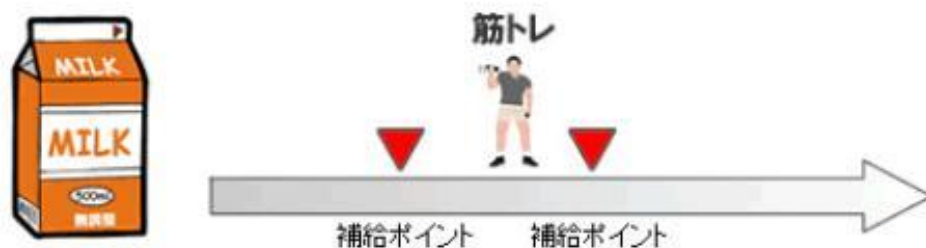
- 9月12日よりプロテインを飲用することにした。
- ライザップがオプションで使用しているので、調べてみたら、筋トレで傷んだ筋肉の修復を促進する効果があることが分かったため、飲用することにした。
- 筋トレの前後に1日2回、飲用することにした。
- 1回スプーン4杯を150～300mlの水に溶かして飲むようになっていたが、気持ちが悪かったので半分とした。現在は3杯。
- プロテインの種類: ホエイプロテイン、カゼインプロテイン、ソイプロテイン、エッグプロテイン等がある。私はホエイプロテインを引用している。



49

ホエイプロテイン

牛乳を原料としている**プロテイン**で消化・吸収されやすく、筋肉が付きやすいという性質があります。



体重を増やしたい人や、筋肉の量を増やしたい人に適しています。飲むタイミングとしては、運動前や直後が良いでしょう。

長所：消化吸収が早く、筋肉になりやすい。

短所：短時間で吸収されてしまうので、**効果時間**が短い

特茶

- H27年10月末より「体脂肪を減らす」を売りにしている「特茶」を飲んでみた。
- 5日飲んでみたが体脂肪は逆に上昇した。
- 内臓脂肪を結構減らした体には「特茶」は逆効果になるようだ。
- 筋トレ前、低炭水化物ダイエット前なら効果があるかはよく分からない。



51

血液検査結果

- 10月16日に桑名市の無料血液検査を受けた。結果を聞いたのは11月27日。
- 驚いたのは、 γ -GTPが35という数値である。夕食時のビールと寝酒の習慣のある私は、過去10年位61~174という数値だった。
- 現在の基準値は86以下（以前は0~50）であるが、オーバーすることが多かった。
- 血糖値も110~115と基準値（60~109）を上回っていたが、今回は96と基準値内であった。

52

7. ダイエットとしてのおすすめ

- 以前取り組んだダイエットでは71kgまでが限界であった。しかしながら、低炭水化物ダイエットでは目に見えて効果が出た。
- 低炭水化物ダイエットの効果は顕著である。
- しかし、副作用として筋肉からエネルギーを消耗することもあり、多少の筋トレが必要である。蛋白質の補給も十分にすることがある。
- 腹筋、鉄アレイ(ダンベルが望ましい)による筋トレ
- 筋トレする場合、プロテインを服用することが望ましい。
- 筋トレしないでプロテインを服用しても効果は薄い。
- 炭水化物ダイエットを中止しても、急激に食べるとリバウンドが速い。要注意。

53

8. みんなで話そう！

- 話を聞いて、あなたは低炭水化物ダイエットをやってみようと思いましたか？ 自分もやれると思いましたか？

54

おまけ:NHKの番組(美と若さのヒミツ)より

2016/3/23放送

- 1日7000kcalの食事をしても太らない女性がいる。
- 彼女が太らない原因は“腸内細菌”にあることが分かった。
- 近年、この腸内細菌の中に“ヤセ菌”と呼ばれる、ダイエットに効果的な細菌がいることが分かった。
- その細菌の名前は、“ビフィズス菌”と“バクテロイデス”。
- この2つの細菌が多く腸内に存在している人は、食べても太りにくいということが判明した。つまり、ダイエット効果を上げるためには、この2つの細菌を増やすことがカギとなってくる。
- ヤセ菌のビフィズス菌やバクテロイデスがだすのが、“短鎖脂肪酸”。腸内で作られた短鎖脂肪酸は血管を通り、全身の脂肪細胞へと届けられる。
- 短鎖脂肪酸は、この脂肪の取り込みをブロックし、その働きによって、細胞は肥大化せずに肥満を防いでくれる。
- ヤセ菌を育て、ダイエット効果を得るために大切なのは正しいエサ＝日々の食事を見直すこと。ヤセ菌を育てるのにポイントとなるのが“食物繊維”。
- ヤセ菌を育てるのに有効な食物繊維は、“水溶性食物繊維”。
- オートミールやらっきょうは、この水溶性食物繊維が豊富な食材。切り干し大根、納豆、ごぼう、のり、ひじき、きのこ類、海藻類、根菜類、発酵食品に多い。