

入学式にむけて、ダイエットに励まれている方も見えるようです。今回はダイエットの話です。

昔からダイエット法の話には事欠かない。奇抜なものも多く、たとえば食欲が抑えられることをうたった方法に「青色のメガネをかける」「どこかをマッサージする」「食事の前に歯を磨く」などがあるらしい。しかし、多くはエビデンス(科学的根拠)がなく、明らかにナンセンスだ。

もっともらしいのは、こんにゃく、キャベツ、バナナなど、低カロリーの食品をお腹いっぱい食べるという方法だ。

単にやせるだけが目的であれば、これで効果は十分にある。たとえば、こんにゃくは、成分の大部分が水分と、消化できない食物繊維で、カロリーゼロに近いからだ。野菜や果物も似ていて、かなりカロリーが低い。この論法でいけば、水だけ飲むのが一番安上がりということになる。

しかし、このようなダイエット法には、「栄養素」のバランスがまったく無視されているという共通の欠点がある。

栄養素とは、炭水化物(ご飯、パンなど)、たんぱく質(豆類、肉類など)、脂肪、ビタミン、ミネラル、それに水分をさす。これらをすべて、ほどほどのバランスでとらないと、人間は元気に生きていくことができない。

各栄養素のうち体内に残って肥満の原因になるのは、炭水化物と脂肪だけ。この点を利用した方法も多く、「炭水化物をいっさい食べない」「たんぱく質だけ食べる」などのダイエット法が、昔から繰り返し流行してきた。

しかし、これらの方法も、栄養素のバランスを乱してしまう。肉だけを食べるという方法もあるらしいが、コレステロールを過剰に摂取することになり、心筋梗塞などの病気を誘発しかねない。

最近では、低カロリーをうたったダイエット専用の食品も多い。共通しているのは、炭水化物と脂肪性の食材を少なめにつかっていること。そのため、同じ問題があり、ほどほどにしておいたほうがいいだろう。

断食も問題がある。外国製のやせ薬などには、危険な成分が含まれていることもある。どれも、有効性、安全性を示すエビデンスはない。

薬をしてやせる方法はない。流行に惑わされないことも、ダイエットを成功させる秘訣の1つだ。

1) 食欲が抑えられることをうたったダイエット法がナンセンスな理由は？

( )

2) 低カロリーの食品をお腹いっぱい食べるというダイエット法の共通の欠点は？

( )

3) 栄養素とは？

( )

4) 低カロリーをうたったダイエット専用の食品で共通している事は？

( )

5) ダイエットを成功させる秘訣の1つは？

( )