

時間と体重と食欲とカロリー収支のダイエツト 理論

まんぷくいちろう

目次

第1部 原理	7
第1章 はじめに	8
本書の特徴1 目的	8
本書の特徴2 提案する方法	8
本書の特徴3 避けたいバグリスト	9
本書の特徴4 EBMを尊重するがそれ以外も重視	10
本書の特徴5 シンプルさを重視	10
本書の特徴6 ダイエット本のパターンと本書が依拠する本	12
本書の特徴7 他の方法を尊重し、他の方法へのガイドも行う	13
まとめ	14
第2章 「このダイエット方法で健康になれる」とは主張しません	15
第3章 免責表示	16
第4章 女性の方に（男性の方にも）	17
第5章 太っているの定義＝日本はBMI25以上	18
第6章 減量の原則＝エネルギー保存則	21
減量の原則	21
基礎代謝	22
身体活動レベル	23
精神活動によるカロリー消費	24
精神活動によるカロリー消費について追記	25

摂取カロリー	25
まとめ	26
第II部 やりかた	27
第7章 おすすめは毎日の体重測定と、食事回数を減らすこと	28
第8章 食事を抜いても脂肪から脳と身体にエネルギーが補給される	30
第9章 減量は長期プランなので年単位で考えよう	32
第10章 『一日一食断食減量道』は名著です	34
第11章 寝た胃袋を起こさない	36
第12章 リバウンドはダイエットの醍醐味	38
第13章 力士は一日二食「だから」太っているのか？	40
第14章 「一回の食事」の定義、「断食」の定義は意外と難しい	43
第15章 食事回数を減らしてもOKかどうかの目安	46
第16章 体重の測定と測定器具と測定誤差	48
第17章 一日の体重は最大値と最小値の範囲で把握しよう	50
第18章 ダイエットの指標で相対的に最も正確に測定できるものは何か	52
体重	52
体脂肪	52
摂取カロリー	53
消費カロリー	53
カロリー収支	54
結論	54

第 III 部 栄養と運動と睡眠に関して	55
第 19 章 栄養の摂り方	56
第 20 章 水道水はおすすめ	58
第 21 章 運動とメッツと機会費用	59
第 22 章 できれば週に 50 時間は睡眠をとろう	62
第 IV 部 違う見方	64
第 23 章 時間がダイエットを支配する	65
第 24 章 世の中のダイエット本はカロリーに対して時間軸を重視しないことが多い	69
第 25 章 ウサギとカメのアナロジー	71
第 26 章 双曲割引を自覚する	73
第 27 章 満腹メーター（主観的食欲点数）	75
第 28 章 最大摂取可能カロリーのグラフをダイエットの補助線として考える	80
第 29 章 著者の開発した「満腹記録ダイエット」アプリとその失敗	90
第 30 章 ニンジャダイエットとは何か	92
第 31 章 自由と不自由とダイエット	94
第 32 章 会社を断食道場にする	96
第 33 章 食事の先伸ばしは減量に対してはメリットがある	98
第 34 章 食事回数と体重の一般的な関係	99

第Ⅴ部	前は参考にしていたけど、今は支持していない考え・やり方	101
第35章	ゴールとシステム	102
第36章	意志力とは筋肉である：『意志力の科学』	105
第37章	習慣とその変え方：『習慣の力』	107
第38章	『シャングリラ・ダイエット』	109
第39章	我慢補助グッズのキッチンセーフ	111
第Ⅵ部	世の中にある他のダイエットメソッド	112
第40章	ダイエット本をまとめて分析するための枠組み	113
	一日一食断食減量道 (講談社プラスアルファ新書)	115
	いつまでもデブと思うなよ (新潮新書)	116
	最後のダイエット	118
	プロ格闘家流「できる人」の身体 (からだ) の作り方	119
	やせる経済学	120
	やせたいならコンビニでおでんを買いなさい	122
第Ⅶ部	まとめ	124
第41章	本書のまとめ	125
第42章	最後に	127
第43章	おまけ：ネットで本書が読めるサイト (ブログ) の QR コード	129
第Ⅷ部	参考文献・索引	130
	参考文献	131

人名索引	134
事項索引	135

第 I 部

原理

第 1 章

はじめに

まず、本書の特徴を 7 つ説明します。

本書の特徴 1 目的

この本では、太っていると判定される大人の方を対象に、体重を本人の目標まで落とす方法を考えていきます。太っているの定義は、外国ではなく日本での定義に従い BMI25 以上となります。

本書の特徴 2 提案する方法

結論を端的に言うと、「食べないと（食事回数を減らすと）体重減るよ」ということが書いてあります。具体的には、毎日頻繁に体重を計りながら、適宜食事を抜く減量法（一日一食法など。一日二食で体重減るならそれでもかまいません。）の組み合わせが一番のおすすりめです。もちろん、一日三回食べて、毎食ごとの摂取カロリーを小さくすることでも体重は減少しますが、それが難しい人を読者として想定しています。

毎日体重を計る「計るだけダイエット」は NHK のためしてガッテンで有名になった方法です。[1]

一日一食法は 2012 年頃に南雲吉則氏が提唱されていたのがよく知られています。[2] しかし、後で説明しますが、加藤寛一郎さんという方が南雲氏よりも早い 2002 年という時期に、合理的な形での一日一食法の本を書いていました。[3]

村上宣寛氏の『あざむかれる知性』によると、現在、二つの肥満仮説があり、カロ

リー説とホルモン説があります。カロリー説は、摂取カロリーが消費カロリーを上回ると、オーバーしたカロリーが脂肪に置き換わるという仮説です。ホルモン説（炭水化物説）は炭水化物（糖質）摂取によってインスリンが放出されて脂肪細胞が刺激されて燃焼が妨げられ、インスリン濃度が高い状態が続くという説です。よって糖質を制限するだけで痩せるとします。（村上宣寛『あざむかれる知性』）[4]

本書のスタンスはカロリー説です。摂取カロリーを消費カロリーよりも少なくすることで、足りない分のカロリーで脂肪を燃焼させようという考えです。最近人気の減ってきた考え方ですが、コスト面などから見て優位性の高いのはこちらだと考えています。

減量を実現するための手段として、「計るだけダイエット」と「食事抜き減量法」という方法を提示します。また、減量を原理的な面から考察しながらガイドしていきたいと思います。

本書の特徴 3 避けたいバグリスト

ある対象に対する不満点をとにかくりストにしてアイデア開発をする「バグリスト」という方法が『アイデア大全』という本に紹介されています。[5] そこで私的に世間に流通しているダイエット本の欠点をバグリスト的に挙げると

- エネルギー保存則（カロリー収支）を重視していない
- カロリー量と栄養の質の混同
- 運動の過大評価
- 筋肉への大きすぎる期待
- 著者の経験の過度の一般化
- 時間要因の無視
- 特定の食品の推奨または禁止などのフードファディズム
- 変な文明論
- 参考文献を記載しない

などがあります。（ちなみに、「フードファディズム」とは、高橋久仁子氏の『「食べもの情報」ウソ・ホント』という本によりますと、

1. 食品や食品成分に“薬効”を期待させ、“治療”に使う

2. 万能薬的効能をうたう目新しい「食品」を流行させる
3. 食品を非常に単純に、体に“いい”“悪い”と決めつける

などの状況を指す言葉です。) [6]

上の挙げたバグリストに陥らないように意識しながらダイエットを解説していきたいと思います。本書では個別食品を推奨したり禁止したりはしません。根拠の薄い健康法や怪しい文明論なども提示しません。本書の提案する体重測定と食事を抜く方法の組み合わせは、あくまで太っている人が目標に到達するまでの手段と位置付けます。目標に到達した後は、食事を抜くのはやめて、痩せた後の体重を維持できる食べ方をすればよいでしょう。しかし、それは太っていた頃の食事よりはだいぶカロリー的に控えめなものになるでしょう。本書によって、自分の体重にコンプレックスを持っている方の減量がうまくいく手助けができればと思います。

本書の特徴 4 EBM を尊重するがそれ以外も重視

本書は、いわゆる EBM（根拠に基づく医療）などから得られた知見を重視しますが、メタ論文（あるテーマに関する論文を収集して評価を行い一定の結論を出した論文）でこういう結果が出たからこの主張が正しいというような話の進め方はなるべくしません。参考程度にとどめます。

理由は、私にはメタ論文のそれぞれを適切に評価する力がないからです。本書では私なりの根拠を提示しながら話を進めますが、どちらかということと物理学や経済学の理論とか、初歩的な栄養学や、ある個人（専門家・非専門家含む）の意見などの方が根拠としては多く使われています。それだけからでも、それなりに興味深い主張を作り出せることを示せればと思います。

本書の特徴 5 シンプルさを重視

本書の旧タイトルは『体重を減らすには食事を抜くしかないのでダイエットはマイルドが9割!』というものでした。

このタイトルは、『人生がときめく片付けの魔法』（近藤麻理恵）[7]の一節と、『脳を鍛えるには運動しかない!—最新科学でわかった脳細胞の増やし方』（ジョン・レイティ）[8]を参考にしていました。

片づけ本の傑作であり、世界的な大ヒットとなった近藤麻理恵さんの『人生がときめく片付けの魔法』には、以下の様な文章があります。

「なぜレッスンの卒業生さんが、本当の意味での「片づけられる人」に変わっていただけるのだと思いますか。それは、私のお伝えしている片づけ法が、たんなる片づけノウハウではないからです。片づけという行為自体は、あっちのモノをこっちに移動する、こっちのモノをあつちの棚に収納するという単純作業の連続です。行為だけで見れば、小学校一年生でもできることのはず。それができない、もしくは片づけても元に戻ってしまうというのは、そもそも習慣を継続できなかったり、意識の問題だったり、つまり精神面（マインド面）に原因があるのです。

つまり、「片づけはマインドが九割」なのです。これを抜きに、どんなにモノをたくさん捨てたり、収納に工夫を凝らしたりしたところで、元から片づけが得意な人以外は、いつか必ずリバウンドがやってきます。

では、正しいマインドを身につけるにはどうしたらよいのか。これを解決する方法はただ一つ。逆説的ですが、正しいノウハウで片づけることです。ですから、これからお伝えする片づけ法は、いわゆる物理的な整理収納ノウハウではなく、片づけにおける正しいマインドを身につけて「片づけられる人」になるための方法だということを心に留めておいてください。」（近藤麻理恵『人生がときめく片付けの魔法』 pp.6-7) [7]

本書に引きつけて言えば、減量とはそれまでより日々少なく食べることを繰り返すだけです。だれでもできます。

しかし、「一日必ず三食を食べるのが正しい食べ方である」、「健康的な食事をしながら毎日運動をすればかならず痩せる」など、太っている人にとっては必ずしもふさわしくないアドバイスが世の中にはあふれています。

世の中のダイエット言説から、太っている人の減量に相応しくない情報を排除し、本質のみを抽出すれば、シンプルな原則が浮かび上がってきます。

そのシンプルな原則に基づいた正しいマインドを持って減量を継続すれば、目標体重までの減量は必ずしも難しくありません。本書では単なるノウハウではない、減量の継続につながるような知識をお伝えしたいと思います。

本書の特徴 6 ダイエット本のパターンと本書が依拠する本

本書の立場を明確にするため、世の中にある減量の方法のパターンを考えたいと思います。

後ほど各ダイエット本の分析部分を提示しますが、各ダイエット本の前提となる考えの大きな分岐としては

1. 動機に関する記述（著者の動機・読者の動機）
2. カロリー量を一番重要だとするか、食品の選択を一番重要だとするか
3. 個別食品の推奨・禁止をするか
4. 食事を抜くこと（断食）を肯定するか、否定するか、断食には触れないか
5. 食欲への対処法
6. 運動の推奨の仕方（運動全否定はほぼないので、筋トレ（無酸素運動）か、有酸素運動か、またはその勧め方の強さ）
7. ダイエットを継続するためのコツ
8. その他

があるかと思えます。言い換えると

1. 本を書いた動機、読者がやせるべき理由
2. 減量のメカニズムの理解
3. 個別食品の推奨・禁止の有無
4. 断食への見解
5. 食欲の対処法
6. 運動への見解
7. 継続法
8. その他

になります。

特に「8 その他」に取り上げた内容については、著者の独自見解であることが多く、よって実証データに基づかないことが多いことが多いです。データに基づかないこと

が多いですが、すべてではありません。断食で病気が治るなどは、根拠がないと個人的に思います。

減量のメカニズムへの理解が食品の選択である場合、必ず個別食品の推奨・禁止を伴いますので、2と3の項目はきちんと別れていません。しかし、カロリー量を重要とする場合は、個別食品を推奨・禁止する論者としらない論者がいます。というわけで、2と3を分けました。

私が好きなのは、

1. 動機に関しては省略
2. カロリー量（カロリー収支）を一番重視する
3. 個別食品を禁止・推奨しない
4. 食事を抜くこと（断食）を否定しない
5. 提唱する食欲の抑制方法が自分に適用可能（よく噛めというのは個人的には無理）
6. 運動を勧めるとしても散歩などの有酸素運動程度
7. 継続に関する tips が実行しやすい
8. 根拠のなさすぎることを主張しない

という特徴を持った本です。書名をあげると、『一日一食断食減量道』です。

本書も上記の立場で書かれています。本書で提示される食欲抑制法が読者のあなたに適用可能かは、読んで判断いただければと思います。

本書の特徴 7 他の方法を尊重し、他の方法へのガイドも行う

最後に、私は本書で提示する方法が絶対的に正しいとは主張しません。よりいい方法があれば考えを変える用意はあります。[9]

例えば、今後副作用のあまりない食欲抑制剤などが開発され、医師に処方を受ければ誰でも手に入るようになった場合、本書の情報のかなりの部分が不要になったりする可能性はあります。また、減量に関するもっと適切で有効な考え方が生まれた場合、それを無視するわけにはいかないでしょう。現状では、本書に記述した方法がそれなりに多くの人に効果的だと考えていますので、みなさんにそれをご提示したいと思い

ます。

また、目標体重まで落とす方法は唯一の正解があるものではないと考えておりますので、他のダイエットメソッドへのガイドも行います。

第6部では、世間で出版されている他のダイエット本を取り上げて、一定の基準で分析しています。本書をおおまかに読んで、その分析も読めば、読者のあなたにあったダイエット法を自分で選べるようになり、最終的には自分にあった方法を開発するための一助になるのではないかと考えます。[10]

それでは、よろしくおねがいします。

まとめ

1. 本書は、太っている人が目標体重まで落とす方法を考えます。
2. 計るだけダイエットと一日一食法（食事回数を減らす）を推奨します。
3. 巷のダイエット本のバグリストを意識しています。
4. EBMは重視しますが、論文がこう言っているからこうだみたいな主張は可能な限りしません。ですが、なるべく私なりの根拠のある形で話を進めていきます。
5. 太っている人のための、シンプルな減量の原則をお伝えします。
6. ダイエット本にはパターンがあります。本書は『一日一食減量道』と似た主張をします。
7. 本書の主張を絶対視せず、他の方法へのガイドも行います。

第2章

「このダイエット方法で健康になれる」とは主張しません

ダイエット本は、痩せると健康になると主張する本がよくあります。しかし、本書は、特に痩せると健康になるとは主張しません。

肥満のパラドックスと言いますが、少し太っていたほうが死亡率が低いという研究もあります [11]。従来は BMI22 くらいが一番死亡率が低いと思われていましたが、実はもっと太っている時の方が死亡率が低いのではないかというデータがでてきました。具体的には BMI25 より大きいくらいのときです。この場合の死亡率というのは、ある時点から一定期間の間（5年とか）の死亡率の高低をいいます。もちろん人間は全員死にますので、人生で見た場合の死亡率は 1(100%) ですが、短く区切ることで差を見出すわけです。肥満のパラドックスについては、まだ論争がある状態だと思います [12]。このことから、痩せることには美容的なメリットもあるかもしれませんが、健康的なデメリットもあるかもしれません。

本書は、あなたに健康を売るつもりはありません。あなたの現在の体重について私は知りません。今よりも体重が減ることが嬉しいと思っている人に、そのための再現性のある方法を提示するというのが本書の目的です。健康に関しては、総合的に個人の健康診断などに基づき、医師と相談しながら考えることを推奨します。

まとめ

健康は売りません。

第3章

免責表示

本書の方法を試して体調が悪くなった場合はすぐにやめてください。持病のある方は本書の減量法を医師の指導なしに行わないでください。本書の方法を行った結果の責任は読者に帰属するとします。読者の皆さんが本書の情報を用いて行った行為によるいかなる不利益も筆者は責任をとることができません。

第4章

女性の方に（男性の方にも）

筆者は男性ですが、女性の場合は無理な減量が摂食障害につながる可能性が男性よりも高いです。摂食障害の有病率の9割は女性です。[13]

それ以外にも、極端な減量が月経に悪影響を与える可能性があります。本書は継続的に食事を抜く減量法を推奨していますが、女性の場合は慎重に無理のない範囲で試してください。男性の場合も、少しずつ試していくなど、無理のない範囲で行ってください。

また、妊娠している・妊娠する予定がある方は、本減量法を行わないでください。

第 5 章

太っているの定義 = 日本は BMI25 以上

さて、太っている状態とはいったい何でしょうか。どう定義できるでしょうか。

WHO（世界保健機関）によりますと、身長（メートル）の二乗と体重の比から割り出した BMI という指標が基準となります [14]。BMI を算出するには、体重を身長（メートル単位）で二乗したもので割ります。

たとえば 175cm で、体重が 80kg の人がいるとしましょう。身長の 175cm はメートルに直すと 1.75m となります。それを二乗すると 3.0625 です。体重の 80 を 3.0625 で割りましょう。結果の約 26.1 がその人の BMI となります。

WHO の基準では、BMI が 25 を超えた人を過体重とみなします。30 を超えると肥満 1 となります。35 を超えると肥満 2 となります。

BMI25 とはどれくらいの身長と体重になるでしょうか。以下はその目安です。すべて小数点以下第二位までとしています。

BMI25 の例

身長	体重
140cm	49.00kg
145cm	52.56kg
150cm	56.25kg
155cm	60.06kg
160cm	64.00kg

身長	体重
165cm	68.06kg
170cm	72.25kg
175cm	76.56kg
180cm	81.00kg
185cm	85.56kg
190cm	90.25kg

いかがでしょうか、自分はそれくらいあるな、とおもった人が多いかもしれません。BMI30になるとどうでしょうか。

BMI30 の例

身長	体重
140cm	58.80kg
145cm	63.08kg
150cm	67.50kg
155cm	72.08kg
160cm	76.80kg
165cm	81.68kg
170cm	86.70kg
175cm	91.88kg
180cm	97.20kg
185cm	102.68kg
190cm	108.30kg

いかがでしょうか。いくらなんでもこんなに体重的ないよ、とおもった方が多いかもしれません。BMI35はどうでしょうか。

BMI35 の例

身長	体重
140cm	68.60kg

身長	体重
145cm	73.59kg
150cm	78.75kg
155cm	84.09kg
160cm	89.60kg
165cm	95.29kg
170cm	101.15kg
175cm	107.19kg
180cm	113.40kg
185cm	119.79kg
190cm	126.35kg

このくらいになると日本では当てはまる人はほとんどいないかもしれません。

アメリカでは肥満の基準は BMI30 以上ですが、日本では BMI25 以上が肥満とされています。厚労省の調査によると、日本では BMI25 以上の人の割合は平成 24 年の調査で男性 29.1 %、女性 19.4 %です。

BMI が 25 以上の方が BMI25 以下またはその近辺まで減量する、そのための方法を提示していきたいと思います。(厳密にいうと、BMI25 以上の条件に当てはまる人がすべて減量を要するとは限らないらしいのですが [@mhlwbmi]、本書を読んでいる人は減量したいと思っている人がほとんどだと思いますので、減量はする方向で考えていきます。ご自身が減量すべきかどうか気になる方は医師にご相談ください。)

ちょっと待て、体脂肪率はどうしたと思われる方がいるかもしれません。もちろん体脂肪率は重要な指標です。しかし正確な体脂肪率というのをだすのは難しく、現状ではメーカーごとに独自の方法で推定したものを体脂肪率としています。

そして意図的にコントロールするのが難しい指標でもあります。体重は水を 500cc 飲めば 500g 増えるなど、わかりやすく上下しますが、体脂肪率はそのようには変化しません。ある程度の体重の増減に遅れてくる形で変化するのが体脂肪率だと言えます。

本書では肥満を判定する指標としては体重 (BMI) のみを使用したいと思います。

まとめ

日本では BMI25 以上の方は肥満と判定されます。本書のターゲットはその人達です。体脂肪率は本書では考慮外とします。

第6章

減量の原則＝エネルギー保存則

減量の原則

減量には原則といえるものがひとつだけあります。

それは、エネルギー保存則です。保存則 (conservation law) とは、「質量、エネルギー、電荷など、システムの特定の物理的特質の合計の大きさは、システムの構成要素間でその特質の交換があっても変更されないままであることを示す法則」という意味です [15]。エネルギーには、位置エネルギーや運動エネルギーや熱エネルギーや化学エネルギーや電気エネルギーなどがあります。エネルギーはいろいろな形に変換されます。しかし、変換前のエネルギーの総量と変換後のエネルギーの総量は変化しないということです。

減量においては、摂取したエネルギーは消費されるか、脂肪として蓄えられるか、排泄されます。

よく言われるように、消費カロリーが摂取カロリーを上回っているときに体重は減ります。体重の増減はエネルギー保存則に従うのです。

式にしてみます。

「摂取カロリー」－「消費カロリー」＝「余剰カロリー」

この余剰カロリーの一部または多くの部分が脂肪に変換され肥満の原因となります。摂取カロリーの方が多く、つまり余剰カロリーがプラスなら体重は増えていきます。逆に消費カロリーの方が多く、つまり余剰カロリーがマイナスなら体重は減っていきます。

プラスの余剰カロリーは脂肪になるか、吸収されずに排泄されます。

「余剰カロリー」 = 「脂肪」 + 「排泄」

となります。

消費カロリーをもう少し詳しく見てみましょう。消費カロリーは基礎代謝と基礎代謝以外の部分に分かれます。

「消費カロリー」 = 「基礎代謝」 + 「基礎代謝以外の部分」

となります。基礎代謝は年齢と体重によっておおまかに概算できます。基礎代謝以外の部分は、身体活動レベルを考えることで概算できます。

「基礎代謝」 = 年齢と体重によって概算可能

「基礎代謝以外の部分」 = 身体活動レベルによって概算可能

基礎代謝

では、基礎代謝の求め方を紹介します。以下の表は各年齢階層における、体重 1kg あたりの基礎代謝です。たとえば、1-2 歳児は 1kg あたり 61kcal の基礎代謝をもつとわかります。30-49 歳では、1kg あたり 22.3kcal をもつということになります。若いほど体重当たりの基礎代謝は大きいのです。

男性の場合は以下の通りです。

年齢	体重 1kg あたりの基礎代謝
1-2 歳	61kcal
3-5 歳	54.8kcal
6-7 歳	44.3kcal
8-9 歳	40.8kcal
10-11 歳	37.4kcal
12-14 歳	31.0kcal
15-17 歳	27.0kcal
18-29 歳	24.0kcal
30-49 歳	22.3kcal
50-69 歳	21.5kcal
70 歳以上	21.5kcal

女性（妊婦、授乳婦を除く）の場合です。

年齢	体重 1kg あたりの基礎代謝
1-2 歳	59.7kcal
3-5 歳	52.2kcal
6-7 歳	41.9kcal
8-9 歳	38.3kcal
10-11 歳	34.8kcal
12-14 歳	29.6kcal
15-17 歳	25.3kcal
18-29 歳	22.1kcal
30-49 歳	21.7kcal
50-69 歳	20.7kcal
70 歳以上	20.7kcal

35 歳で 80kg の男性の基礎代謝は、 80×22.3 で 1760kcal だと概算できます。

身体活動レベル

次に身体活動レベルを説明します。

身体活動レベルとは、おおよそ 1.5 弱から 2 強の数値で表され、本人の一日の消費カロリーが、基礎代謝の何倍になるのかを示したものです。

以下がその定義となります。

身体活動レベルのライフスタイル例

レベル 1 生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合

レベル 2 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合

レベル 3 移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合

ちなみに競技選手などにはこの基準はあてはめずに、個別の栄養管理を行うそうです。

年齢	レベル 1	レベル 2	レベル 3
1-2 歳	-	1.35	-
3-5 歳	-	1.45	-
6-7 歳	1.35	1.55	1.75
8-9 歳	1.40	1.60	1.80
10-11 歳	1.45	1.65	1.85
12-14 歳	1.45	1.65	1.85
15-17 歳	1.55	1.75	1.95
18-29 歳	1.50	1.75	2.00
30-49 歳	1.50	1.75	2.00
50-69 歳	1.50	1.75	2.00
70 歳以上	1.45	1.70	1.95

30-69 歳で、レベル 1 の身体活動レベルの人は基礎代謝の 1.5 倍の消費カロリーになり、レベル 2 の身体活動レベルの人は 1.75 倍の消費カロリーとなり、レベル 3 の身体活動レベルの人は基礎代謝の 2.00 倍の消費カロリーになります。

一日の消費カロリーを考える場合に、何分歩いたから何 kcal、プールで泳いだから何 kcal と考えるより、身体活動レベルによる概算で考えたほうが簡単かつ本人の主観が混ざらずによいと思います。一日の消費カロリーの 2/3 から半分くらいは基礎代謝が占めており、その他の部分も本人の意図的な行動ではそこまで変化しないからです。本人が思っているほど、追加的な運動によって一日の消費エネルギーは増えないのです。

精神活動によるカロリー消費

精神活動はもちろんエネルギーを消費するはずですが、現在精神活動による消費カロリーを計る方法は確立されていません。

「基礎代謝以外の部分」は身体活動と精神活動から変動すると思いますが、精神活動による消費カロリーについてはブラックボックスなのです。

「基礎代謝以外の部分」 = 「身体活動」 + 「精神活動（測定不可能）」
となります。

精神活動によるカロリー消費について追記

脳科学に関する研究によると、脳の消費カロリーはどんな活動をしていてもほぼ変わらないことが分かっているらしいです。

参考「意志力にまつわる 30 年の誤解を解く」<http://www.dhbr.net/articles/-/4676>

脳の消費カロリーがどんな活動をしていても変わらないということが正しい場合、カロリー収支の式でブラックボックスを想定する必要はないのかもしれませんが。しかし、上の記事に紹介されている記事などを読んでも、脳の消費カロリーの正確な測定というのはやはり難しいそうです。ここは保留とさせていただきます。

摂取カロリー

消費カロリーの次は、摂取カロリーを考えてみましょう。摂取カロリーは食べたり飲んだりした食品・飲料のカロリーの合計となります。何も食べなかった日は 0kcal となりますし、暴飲暴食をした日は 3000kcal を超えたりするかもしれません。一日一食をすることで 1500kcal くらいになる日もあるかもしれません。

このように、消費カロリーと比べると摂取カロリーは変動の幅が大きいのです。そのため、減量をするときは、消費カロリーよりも摂取カロリーのコントロールを目指すことが効率的となります。

太った人の減量に関して、三食を腹八分で食べて、適度な運動をすれば痩せられるよ、とよく言われます。しかし、これはかなり無力な言葉です。

そんなことができる人は太りません。今太っている人は、だいたい一日三食満腹になるまで食べて、間食もある程度食べ、通勤での歩行など多くはないにしてもそれなりの運動をして、結果として今の体重に到達していると思われれます。

そして、太っている人はほとんどが食欲の強いタイプであると思います。満腹になるまで食べると一食で 1000kcal 前後は楽に食べられることでしょう。三食食べると 3000kcal です。仮に毎日これだけ食べれば、30 代男性で身体活動レベルが 1.5 の人が

約 90kg になるくらいの摂取カロリーです。

$3000\text{kcal}/1.5$ (身体活動レベル) / 22.3 (30 代男性の 1kg 辺りの基礎代謝) = 約 90kg
かといって、一食の摂取カロリーを 500kcal 程度に抑えて一日三食で 1500kcal 前後にすることができるでしょうか。それは難しいと思います。一食ごとの満足感があまりにも低くなるからです。

ではどうすればよいでしょうか。効果的なのは食事回数を減らすことです。それも理想的には一日一食にすることです。

一日一食 (または食事回数を減らす、または一日の最初のカロリー摂取と最後のカロリー摂取の間の時間的間隔をダイエット前よりも狭める) は、やったことがない人が考えているほどつらい行動ではありません。

徐々に慣れていきますし、後に説明しますが、自分の満腹感の動きがわかってくると我慢も楽になります。なによりも、毎日体重が減っていく喜びはかなりのものです。

長期的・モデル的に言えば、「目標体重の基礎代謝」x「自分のふだんの身体活動レベル」と等しいエネルギーを摂取していれば目標体重に到達します。減量している間はその時の体重の基礎代謝分くらいのカロリー摂取にすると、基礎代謝以外の部分のカロリーに相当する脂肪量が落ちていきます。

まとめ

減量の原則はエネルギー保存則です。消費カロリーはあまり変わらないので摂取カロリーに気を配りましょう。一日一食 (食事回数を減らす or カロリー摂取の時間帯を絞る) にするとほとんどの人は体重が落ちていきます。

第II部

やりかた

第7章

おすすめは毎日の体重測定と、食事回数を減らすこと

減量の原則はエネルギー保存則だと言いました。私のおすすめする減量方法は、毎日できれば複数回体重を測定することと、それにプラスして食事回数を減らす（具体的には一日一食）ことです。

毎日体重を計るのはNHKの「ためしてガッテン」の「計るだけダイエット」で有名になりました。[\[1\]](#) 体重を毎日計って、グラフにしたりすると、体重に対する意識が増えてきて、食べ過ぎが抑制されていき、結果として痩せる傾向があるという方法です。

結果としては少なく食べることを目指すのですが、本書の立場はもっと直接的にそれを目指そうというものになります。

摂取カロリー削減を目指す場合、やり方はいくつかあります。

1. 食事の回数は今まで通りで、各食事におけるカロリー量を減らす
2. 食事の回数を以前よりも減らす、各食事におけるカロリー量は少し増える

1のやり方がもちろん理想的ですが、なかなかできる人は少ないと思います。しかし、ダイエットが進んできて少なく食べることに慣れてきたら、できるようになるかもしれません。2のやり方をおすすめするのは、食べた時の満足感がかなり大きくなり、私としては続けやすいと感じるからです。

『8時間ダイエット』というダイエット本があり、内容としては一日のうちでカロリーを摂取する最初と最後の時間を連続した8時間におさめようというものです[\[16\]](#)。一日一食というのは、この8時間を1時間にするような食事の取り方です。

かなり極端なのですが、効果は大きいと思います。

1番の方法（毎食少なく食べる）を採用する場合、カロリー制限を目指して、食べたものとカロリーを細かく記録するという方法がありますが、めんどくさいため多くの人には難しいと考えます。それが2番の方法をおすすめする理由でもあります。

一日のある時間以外はカロリーを摂らないというふうに決めてしまえば、普段していることに特に追加の行動は必要ありません。

基本的に普段していることに行動は追加せず、していることをマイナスするのが続きやすいと思います。3食とっているとしてら、それから二食減らすのです。時間的なコストがかからず、むしろ自由な時間が増えるからです。ついでにお金も残ります。

はじめにで、本書が提示するのはシンプルなやり方であると書きました。食事回数をいじらずに厳密にカロリー計算などをして一日の摂取カロリーを減らしていくよりも、思い切って一食だけ食べるとしたほうが、効果も高く、継続もしやすいと感じます。

第二部の残りでは、この結論に到達した根拠と補足などを説明したいと思います。

まとめ

本書がおすすめする方法は一日一食法です。

第二部の残りでは、この結論に到達した根拠と補足を説明します。

第 8 章

食事を抜いても脂肪から脳と身体にエネルギーが補給される

では、とりあえず食事を抜くのを試してみましょう。いきなり一日一食（夜以降だけ食べる）がむずかしい方は、とりあえず朝を抜いてみるとよいでしょう。朝を抜いて昼と夜だけ食べます。慣れてきたら昼も抜きます。最終的には一日のカロリーは主に夕食だけで摂取するようにします。だんだん慣らしていったら、しっかり食事を抜く日を増やしていきます。

食事を抜くと一日に必要なエネルギーが足りなくなると思う方が多いでしょう。しかし、心配は無用です。食事を抜いて体にブドウ糖（グルコース）が少ない状態になると、肝臓が体の中の脂肪をケトン体という物質に変えてエネルギー源にします。脂肪が身体のエネルギーになるというのは普通な気もしますが、脳のエネルギー源にもなります。つまり、朝と昼を抜いても体と脳が必要とするエネルギーはまかなうことが可能です。2003 年に出版された田川邦夫氏の『からだの働きからみる代謝の栄養学』に「しかし、脂肪は脳では燃焼しないので、ヒトはこれだけで生きることはいけません」(p.73) とあるように、以前は脂肪からは身体用のエネルギーしか供給されないという考え方もあったようですが [17]、今は脳の活動用のエネルギーも供給されていることがわかっています。

脂肪でエネルギーをまかなうことは可能ですが、続けているとタンパク質が分解され、筋肉量や骨量が減少すると言われています。筋肉や骨量の減少を防ぐため、適度な運動も併用するのがのぞましいという意見があります [4]。（村上宣寛『あざむかれる知性』）もしあなたが必要だと思われたら運動しましょう。運動の減量効果は低いので

すが、身体の強度を保つためには必要な可能性があります。

まとめ

エネルギーが不足したときは、肝臓が脂肪をケトン体に変え、脳を含めたエネルギー源となります。身体が弱るのを防ぐために必要だと思われましたら運動しましょう。

第9章

減量は長期プランなので年単位で考えよう

人間の体重は一日で全体の2-3%ほど上下します。その動きは食事や水分摂取や排泄による上下で、実質的な脂肪量の変化ではありません。一日一食（夜以降だけ食べる）にすると、あるていど一定のペースで正味体重（ネット体重）が落ちます。人によって一日あたり全体重の0.05%-0.2%くらいかと思います。80kgの人で40g-160gくらいです。脂肪は1gで約7.2kcalですので、カロリーに直すと、288kcalから1152kcal分となります。著者の周りのサンプルが少なく、また厳密なテストもしていないためかなり適当です。もちろん個人差が存在します。

80kgの男性で、身体活動レベルは1.5の人がいたとしましょう。消費カロリーは $1800\text{kcal}(\text{基礎代謝}) \times 1.5(\text{身体活動レベル}) = 2700\text{kcal}$ （消費カロリー）

となります。一日一食を行うことで、一日の摂取カロリーは1800kcalとします。900kcalが不足します。脂肪は1gあたり約7.2kcalです。よって $900\text{kcal} / 7.2\text{kcal} = 125\text{g}$ の脂肪分が減少します。

夜だけにまとめて食べる場合、夜の食事で1kgから1.5kgくらい体重が増えます。その増えた体重は次の日の夜までに減ります。1kg飲食して次の日の夜までに1.1kg軽くなる、また1kg飲食して次の日までに1.1kg軽くなる、を繰り返すと痩せていきます。

実際にはこんなに計算通りには行きません。もっともっと遅いペースだと思います。個人差がかなりありますので、実際にやってみないとペースはわかりません。ですが、流れはおおまかにこんな感じだと思います。毎日同じだけ減らずに、よく減る日とあ

まり変わらない日があると思います。

食事を抜くのは基本的に毎日行うのをおすすめします。ですが週末は難しいという場合は、週末は一日二食などにして、現状維持をするのもいいと思います。

毎日継続的に減ればいいですが、そういうことはなかなか起きませんので、週にある程度減ったら嬉しいくらいに考えましょう。急速な減量は体に悪いので、減量は年単位で考えることをおすすめします。

まとめ

どのくらいのペースで体重が落ちていくかはおおまかに計算できます。減量は年単位で考えましょう。

第 10 章

『一日一食断食減量道』は名著です

2012 年頃に南雲吉則氏の著作 [2] やテレビ出演などにより一日一食法が一度広く知られました。しかし、南雲氏の最初のダイエット本の出版された 2012 年の 10 年前である 2002 年に、はっきりと合理的に一日一食のメリットを提唱した本がありました。

加藤寛一郎氏の『一日一食断食減量道』という本がそれ [3] です。本書の主張の多くは加藤氏の本に負っています。

著者の加藤寛一郎氏は元東大工学部教授で、研究のかたわら空手の稽古も長年してきた方です。一度アメリカでの研究滞在で激太りをしたりしましたが、独自の断食法で 30 年近くスリムな体型を維持してきました。加藤氏の減量に関する考え方はとても理にかなっており、私は大きな影響を受けました。

加藤氏は、ダイエットに関して最もおかしいことは、ダイエット指導をする医師のほとんどが、大きな体重の減量を経験していないことだといいます。しかも、多くの医師は健康診断を受けていないといいます。(2002 年の記述です)

大きな減量もしたことがなく、健康診断で生活スタイルを直せと言われたことのない人間が、太ってしまった人間に対して減量を命じるのです。太ってしまう人間はもともと食欲の強い人間であり、「おもいっきり食べたい」と考える人が多いと加藤氏は言います。そういった気持ちを満足させながら減量するには、朝と昼を抜いて夕食だけをおもいっきり食べる断食法が継続しやすいやり方だと言います。

加藤氏の本に沿って断食をすることにより、著者は十数 kg の減量が達成できました。それと平行していろんなダイエット本を読んだりいろんな分野の勉強をしたものをまとめたものが本書です。

加藤氏の本を読んで朝と昼はなるべく可能なだけ抜くようになりました。しかし、

夜以降にはダラダラと食べることが多いです。前述しましたが、夜以降の 8 時間ダイエットと、一日一食を私はあまり区別していません。

加藤氏の『一日一食断食減量道』は現在は古本しか流通していない本ですが、古本やお近くの図書館などで読むことができるかもしれませんので、ご興味のある方はぜひ探してみてください。

まとめ

『一日一食断食減量道』は名著です。著者はこの本で学んで減量しました。

第 11 章

寝た胃袋を起こさない

一日一食（夜以降だけ食べる）をする場合に、朝昼何も食べないよりも少し何かを食べたほうが良いと思われるかもしれませんが、その方が減量もうまくいくと思われるかもしれません。しかしそうではないという考え方があります。朝や昼に何かを食べると、余計に食欲が湧いてきて辛くなることがあります。加藤氏の本からの引用です。

「食事を一日一回に限るのには、実はもう一つ切実な理由がある。朝何か食べると、たとえそれがリンゴ半分であっても、体が三食食べるリズムで活動を開始する。これが昼食時の空腹感を倍増させる。たとえば朝何も食べなかった場合と、リンゴ半分でも食べた場合を比較すると、後者のほうが、昼の空腹感は圧倒的に強くなる。少なくとも、減量が必要な大食いの私には、そうなる。それよりは、朝何も食べないほうが、遥かに楽である。「寝た子を起こす」という言葉があるが、朝のフルーツは、リンゴ半分、ミカン半分であっても、寝た胃袋を起こしてしまう。それよりは、何も食べないほうがよい。最初は少し苦しいが、長期には、このほうが遥かに楽である。そしてこのほうが、体が脂肪を燃焼させることに、より早く慣れる。」（一日一食断食減量道 p.50） [3]

個人的にこれを「寝た胃袋仮説」と呼んでいます。何かを食べると余計に腹が減ってしまうというのは、直観に反するかもしれませんが、断食による減量に関してはある程度正しいと考えています。たしかに個人的には、断食中に少し何かを食べると、そのまま満腹まで食べてしまうことが多いのです。馬鹿みたいですが我慢できません。ですので、これはいかんということで、断食中はほぼノーカロリーを徹底するようにしました。そうするとノーカロリーで夕方まで到達することの成功率が上がりました。

成功率はあがりましたが、恥ずかしながら今でも断食の途中で寝た胃袋を起こしてしまっただけの減量を台無しにすることはよくあります。しかし、この現象を明確に言語化してもらったことは助けになりました。個人的にはたくさんのダイエット本を読んだ中で、上記の文章が一番役に立ったと考えています。

とはいえ、朝昼少しカロリーを取ることに限っては、少し考えがゆるくなっています。人によっては、少くならぬならカロリーを昼間に摂取しても問題ないと考えています。しかし、ある割合の人にとっては、「寝た胃袋が起きる」という現象はやはりあるのではないかと考えています。寝た胃袋仮説があなたにも当てはまるかどうかは不明ですが、それをチェックしてみるのにはダイエットにとっても役に立つと思います。

まとめ

断食中に何かを少しでも食べると余計にお腹が空く現象があります。ある時刻まで食べないと決めたら、少し食べたりせずに全く食べないほうが楽だったりします。「寝た胃袋仮説」が自分に当てはまるかどうかチェックしてみましょう。

第 12 章

リバウンドはダイエットの醍醐味

リバウンドについてです。

一日一食（夜以降だけ食べる）をすれば多くの場合に体重は落ちますが、サボって二食や三食にしてたくさん食べるともちろん体重は増えます。しかし、その増えた体重も、再度一日一食をやれば一日や数日で元に戻ります。減量をしているからといって、いつも一日一食にしなければならないと思いつまらずに、たまにはバカ食いしながら自分のペースで進んでいけばいいと思います。

リバウンドに関連する加藤氏の言葉を引用します。

「がつつ食べる者にとって、体重を一定に保つのは、むしろむずかしい。漸増漸減を認めるほうが、易しいのである。」（一日一食断食減量道 p.70） [3]

「私に言わせれば、話はまったく逆である。リバウンドも減量の楽しみの一つである。食べたければ、食べればよい。減量法さえマスターしておけば、体重はいつでも減らせる。その確信があれば、いつでも食べられる。この余裕こそが、減量を長続きさせる」（一日一食断食減量道 p.66）

「だから、リバウンドを恐れない。減量とは、減らすだけでは能がない。増やす楽しみを秘めて減量を楽しむ。これこそが極意である。」（一日一食断食減量道 p.85）

私もずっと一日一食を継続できているわけではなく、土日などの休みの日は多めに食べてしまいますし、たまには外食で食べ過ぎたりします。しかし、その遅れもまた一日一食を再開することですぐに取り戻すことができると知っていれば、まったく問

題はありません。

まとめ

減量法を身につけていれば、リバウンドは怖くありません。

第 13 章

力士は一日二食「だから」太っているのか？

一日一食（夜以降だけ食べる）にすることについて納得できない方も多いでしょう。「三食食べないと体に悪いじゃないか、相撲力士は一日二食だけど太っているじゃないか」という反論が浮かんだ方もいるかもしれません。

食事を抜くことへの反論として相撲力士の食事方法はよく引き合いにだされます。

とはいえ、実際に力士の食事内容を詳しくご存知の方は少ないと思われます。

相撲力士の食事内容を調査した研究は多くないというかほとんど存在しないようなのですが、蟻川トモ子氏と花田実氏による 1975 年の貴重な研究論文があります [18]。幕内 1 人と十両幕下 8 人の計 9 人の力士の食事を調査した論文です。サンプル 9 人の平均体重は 109kg で、9 人の摂取カロリーは 3000kcal 前半から 5000kcal 前半に分布しています。下に図の数値を引用しました。この摂取カロリーには午後あるいは夜間の間食も含まれます。（ラーメン、おにぎり、サンドイッチなどの炭水化物や果物、お菓子、糖分を含む飲料など）論文によると、間食の頻度も高いようです。間食とはいえ食の細い人の一食分は食べたりしているようです。

カロリー摂取

階級	年齢	身長	体重	摂取カロリー
幕内	20 歳	183cm	130kg	4217kcal
十両	29 歳	182cm	115kg	5118kcal
十両	23 歳	183cm	120kg	4163kcal

階級	年齢	身長	体重	摂取カロリー
幕下	23 歳	188cm	138kg	4836kcal
幕下	24 歳	176cm	90kg	4534kcal
三段目	18 歳	180cm	100kg	3620kcal
序二段	19 歳	173cm	98kg	4310kcal
序二段	16 歳	175cm	73kg	3410kcal
序二段	18 歳	181cm	116kg	4260kcal

これは日本人の平均的な摂取カロリーと比べるとかなり多くなっています。

先にご紹介した基礎代謝と身体活動レベルから、100kg という体重を維持するためにはどれだけのカロリーが必要になるかを考えてみましょう。

30 代の力士を想定します。先ほどの基礎代謝表を再掲します。

年齢	体重 1kg あたりの基礎代謝
1-2 歳	61kcal
3-5 歳	54.8kcal
6-7 歳	44.3kcal
8-9 歳	40.8kcal
10-11 歳	37.4kcal
12-14 歳	31kcal
15-17 歳	27kcal
18-29 歳	24kcal
30-49 歳	22.3kcal
50-69 歳	21.5kcal
70 歳以上	21.5kcal

18-29 歳の男性の 1kg あたりの基礎代謝は 24 カロリーですから、100kg で 2400kcal です。身体活動レベルはプロ競技者には適用しないと書きましたが、仮に身体活動レベルが 2.00 だとすると、すると一日の消費カロリーは 4800kcal となります。かなりおおざっぱですが、上記の摂取カロリーの分布とおおよそ合致していると思います。

ここから分かるように、一日二食とは言っても、力士の一日の総摂取カロリーはその体重・運動量と釣り合ったものなのです。論文から引用します。

「現在の力士の食生活の形態はやはり旧来の習慣通り、昼、夕の2食である。午前中の稽古がすみ、入浴を終えて喫食する1日の最初の食事が昼食である。献立でみられる通り、豊富な材料をそろえたチャンコ鍋の食事がそれである。昼食後は静かに昼寝をとり、それ以後も夕食までほとんど労作なしに過すことが多い。夕食は普通にとられ、又、午後あるいは夜間に適宜自由に間食がとられる。こういった食事摂取の形態は部屋が異なってもゲンの的に同一であり、伝統的に定着した習慣である。」

「一方、消費エネルギーの方は午前中の労作、稽古をふくめて実際の消費量は一般人の重労作にあたるものよりはるかに少ないことが観察される。稽古の運動量にしても、大きな瞬発力は発揮されるものの集計した時間は短時間にすぎず、起立安息の状態での時間が多いことからエネルギー消費は一般人の長時間の重労作エネルギーには当らない。したがって摂取エネルギーは明らかに過剰であり、この過剰は肥満にむけられることになり、力士の肥満性肥満体 (obese obesity) がつくられることは正に当然といえよう。」(「栄養学雑誌 Vol.33 No.5」『相撲力士の食事に関する調査』)

力士が太っているのは、やはり一般人と比べて摂取カロリーが圧倒的に多いからなのです。

参考までに、毎日新聞の報道によりますと、2019年現在の幕内力士の平均体重は162kgです [19]。

1975年当時サンプルとなった幕内と幕下を含んだ力士たちよりも、現在の幕内力士の摂取カロリーはかなり多いことが推測されます。18-29歳の男性の1kgあたりの基礎代謝24kcalに160をかけて3840kcalとなります。その1.75倍で6720kcalです。2倍ですと7680kcalです。現在の力士の摂取カロリーはこのあたりを中心に分布していると考えられるでしょう。

まとめ

力士は一日二食と言われますが、間食なども含めた一日の合計のカロリー摂取量は非常に多いです。力士が太っているのは消費カロリーに対して摂取カロリーが多いからです。「一日二食だから」ではありません。

第 14 章

「一回の食事」の定義、「断食」の定義は意外と難しい

世の中は一日三食食べているという意識の人が多と思います。そこで一食というのを厳密に定義できるかと考えてみましょう。そうするとなかなか難しいことがわかれると思います。

ランチを考えてみましょう。世の中にはランチをコンビニむすび一つだけですます人もいます。では標準的な時間帯に三食食べている人が追加で午後3時にコンビニむすびを一個食べた場合、それは一食とカウントされるでしょうか。その人はその日四食食べたことになるのでしょうか。なるという人もならないという人もいます。判断は揺れます。

夜の食事を考えてみましょう。夜にちょっとしか食べない人もいますし、夜だけで2000kcal以上摂取する人もいます。それを同じ一食だと考えると、なかなか幅のある概念だと分かります。

朝の食事はどうでしょうか。朝の時間帯にほとんど食べない人もかなり食べる人もいます。ここでも幅があります。

アメリカでは朝食をきちんと取るのが普及したのは19世紀後半だといえます。その前はもっと適当だったそうです。食品企業が朝食を推進したという説があります。

[How lobbyists made breakfast ‘the most important meal of the day’\[20\]](#)

私は本書では一日一食（朝と昼を抜いて夜以降だけ食べる）を勧めています。一日の中の連続した4~10時間くらいでしか食べなかったら太るのは難しいという考えに基づきます。しかし連続した4~10時間だけのカロリー摂取でも太れる人はいるで

しょう。一日一食（朝と昼を抜いて夜以降だけ食べる）というのは減量をやりやすくするためのコツみたいなものです。原理や法則ではありません。

結局重要なのはカロリーで計ったエネルギー収支です。体重の増減はエネルギー保存則に従います。一回の食事という概念はエネルギー保存則に対して下位の重要性しか持ちません。

一回の食事の定義は難しいですが、ダイエット的にはエネルギー保存則だけ気にすれば問題はないので、定義の難しさはそこまで重要ではないという結論になります。

まとめ

厳密に一回の食事を定義するのは難しいです。しかし、ダイエット的にはエネルギー収支の方が重要ですので、食事の定義が難しいことはそこまで問題ではありません。

一回の食事の定義が難しいと書きましたが、断食の定義も難しいという話です。

断食とは、長期間まったく食べ物を摂取しないことだと思います。しかし、どこからが長期間となるかは恣意的です。

英語の breakfast は断食 (fast) を破る (break) することだとよく言われます。前日から次の朝までの時間的感覚でも断食とはみなせるわけです。

人間の生活は食事の面から見ると、食べる→食べないの繰り返しです。そして、ほとんどの人は一日の中で食べてない時間（食べ物が喉を通っていない時間）の方が長いです。力士の食事に関する調査を読んだことがあります。おそらく力士も食べてない時間（食べ物が喉を通っていない時間）の方が長いのではないのでしょうか。

断食の定義をはっきり時間的にしない限り、すべての食事で、断食を破っているとも言えます。しかし、それは一般的な断食の用法ではないでしょう。

私の読んだいくつかの食事・ダイエット本では、断食はよくないと書いてありました。しかし、それらの本のほとんどは具体的にどの長さから断食になるのかは書いてありませんでした。

夜から次の朝までの食べない時間を断食だと思っている人は、日本人ではあまり多くないでしょう。ということは、12時間くらいは断食にはならなさそうです。

とはいえ、朝から昼を抜いて夜を食べるという場合ならば断食にカウントされるかもしれません。ということで、決められた食事パターンからの逸脱（回数の減少）を断食というのかもしれませんが。

また、夜から次の日の夜まで食べないと断食だと言う人が多くなりそうです。とすると、20-22時間くらいの食べない時間になると断食の範囲に入るのかもしれませんが。

ラマダンは、日の出ている時は食事を取らないという習慣です。夜と早朝は食べていいというルールです。ラマダンは断食の風習だと見なされています。こちらはパターンからの逸脱でしょうか。

断食道場などは、3日くらいからのがよく見られます。こちらは長さ的な考えでしょうか。

ダラダラと書いてしまいましたが、断食には2つの見方があります。1 三食を基本と考えた上での、決められた食事パターンからの逸脱（回数の減少）2 ある程度の時間的長さを持った食べない時間（はっきりした時間は決まっていない）

私は、減量にもっとも効果的なのは、食べない時間を長くもつことだと思っています。食べない間は入ってくるカロリーがゼロなのに、出ていくカロリーは止まらないからです。

減量の一番の優先順位は食べない時間を長く持つことである。とはいえ数日以上の食べない時間は実行が難しいので、それよりは短い食べない時間を繰り返しもつことを目指すべきというのが私の考えです。

過去に私の減量がうまく行った時は、ほぼすべてがおおよそ16時間以上の連続した食べない時間をコンスタントに毎日持っていたときでした。その時はコンスタントに毎日平均すると50gから100gくらいの幅で落ちていました。自分がどの食材をどれだけ食べているかを気にするのは個人的にめんどくさいので、食べない時間を長く持って適当に食べるのが私には合っています。

本書がおすすめるのも、そういう方法です。

第 15 章

食事回数を減らしても OK かどうかの目安

ここまで読んで、三食摂らないことに抵抗感を覚える方もいるかもしれません。

どういう条件を満たした場合に三食摂るべきで、どういう条件を満たした場合に三食摂らないほうがいいのか考えたいと思います。以下の考えについては特に参考文献などなく、著者の直感のみで恐縮ですが、三食摂るべきかどうかの基準として以下の三つを考えてみました。

1. 成長期である（20 歳以下である）
2. 肉体労働である or その日に新しく勉強することがある or 非常にストレスのかかる予定がある
3. BMI25 以下である

1 についての未成年の体は成長するため、一日に複数回の食事が必要と考えます。大きくなる方向に肉体的変化がある年齢では、食事を抜かないほうがいいでしょう。

2 については肉体労働者であったり、新しいことを覚えたりストレスの高いイベントがあったりする日は朝食や昼食を摂ったほうがいいのかもかもしれません。体力的変化、精神的変化の大きいと予想される日は食事を抜かないほうがいいのかもかもしれません。

3 については太っていないならば、減量のための食事スタイルにはする必要がありません。肥満でなければ食事を抜く必要はありません。

つまり、年齢、その日の活動、そして肥満かどうかで摂るべき食事回数は変わってくると考えます。

すべてに当てはまる人は三食摂って問題ないと思います。要するに太っていない未成年者の学生などです。

逆に上記の条件をひとつも満たさない場合は三食を摂らない、または何らかの方法で摂取カロリーを減らす方が好ましいのではないのでしょうか。成人しており、毎日ルーチンワークをこなすことがメインである太った成人が3食食べてしまうのは、体重の増加または太った体重の維持につながる可能性が高いと思います。

まとめ

BMI25以上で、肉体労働ではないルーチンワークをしている大人の方は、一日三食食べなくても問題ないと考えます。

第 16 章

体重の測定と測定器具と測定誤差

体重は毎日測ることを推奨します。体重計は 50g 単位か 100g 単位で計れるデジタル式のものでおすすめてです。アナログ式は細かく測れないという点でおすすめてしません。断食式の減量をした場合、一日あたりで減少する脂肪分は 50g-200g 程度です。その変化をきちんと捉えることのできる器具を用意しましょう。

最近では Wi-Fi 体重計という計った体重を自動で記録してくれるデバイスがありますが、おすすめてです。体重を計るのはそこまでめんどうではありませんが、その数値をなにかに記入するのは予想以上に面倒だと感じます。その部分を自動化してくれる Wi-Fi 体重計はとても便利です。Wi-Fi 体重計は各社から出ていますが、購入には注意が必要です。

- データを記録閲覧するのに月額料金はかからないか（国産メーカーは月額料金がかかるところが多いです）
- 本体は充電式が電池式か（usb 充電ができる機種があります）
- 体重の最小目盛は 50g か 100g か 200g か（50g か 100g がおすすめてです）
- 体脂肪が計れるか（個人的には不要です）
- web とアプリの両方でデータが閲覧できるか
- アプリの使い勝手は良いか（重要です）
- 測定項目は自分で選択できるか（不要な項目を測定すると毎回時間がかかるので不便です）

これらの点について、よく調べてから買うのがおすすめてです。以前この項目で特定のメーカーの製品をおすすめてしていましたが、それは撤回します。購入するかどうか

も含めてご自分で判断してください。

Wi-Fi 体重計は、上に乗ったら、体重、体脂肪、その他の項目というふうに順番に測定が行われるのですが、私は体重が計れば十分ですので、体重測定だけをするように設定を変えています。一回の測定時間を短くする代わりに測定頻度を上げるようにしています。

朝晩体重を計ると食事習慣などへの自覚が高まり体重が落ちやすくなります。更に体重が増えた時などに言い訳をメモすることで、悪い行動を避けるようになります。これが試してガッテンの紹介した「計るだけダイエット」です [1]。

体重測定において注意すべき点は、人間の体重は一日のなかで 2kg 程度 (1%-3% 程度) は上下するという事です。適当に測定して 500g や 1kg 増えたり減ったりというのは意味がありません。理想的には、一日の複数の時点で体重を測定し、一日の各時点での体重の増減を比較していくべきです。朝起きてトイレに行った後、一日の活動が終わって夕食前、そして夕食後など、決まったタイミングで測定してそれを過去と比較するのがよいです。毎日少しずつ体重が落ちることが減量継続への強いモチベーションにもなります。

一日一食 (夜以降だけ食べる) にした場合、夕食前が最も体重が軽く、夕食後が最も体重が重くなります。私の場合、夜帰って一日で一番軽いときの体重の測定をするのは大きな楽しみです。できるだけ外食せずに帰ってその日の最小値を測定するようにしています。夕食の後は 1kg-2kg くらい増えます。

まとめ

体重は毎日計りましょう。体重計はアナログ式よりもデジタル式がいいです。数値の記録が楽になる Wi-Fi 体重計もおすすめです。体重測定は条件を一定に保つことが大事です。

第 17 章

一日の体重は最大値と最小値の範囲で把握しよう

減量をうまく行う上で大事な考え方があります。それは、一日単位での体重を一つの数値ではなく、最大値と最小値の範囲で把握することです。

その人の体重にもよりますが、人間の体重は一日の間に 2kg 前後くらいは当たり前に上下します。その変化する体重を、「自分の体重は 70kg だ」というふうに一点で把握することは本来とても奇妙なことなのです。

体重の場合、ペットボトル一本の飲料を飲むだけで 500g とか増えますし、トイレに行けば数百グラム減ることもあるでしょう。その細かな変動を見て、太った痩せたと考えることには意味がありません。

一日一食（夜以降だけ食べる）をした場合、体重は夕食前に一番軽くなり、夕食後に一番重くなります。私の場合は夕食での飲み食いで体重が 1kg から 1.5kg 増えます。

自分の体重は、その日の一番軽い体重と、一番重い体重の範囲を動いているものと認識することにはメリットがあります。そうすることで、数百グラムの変動にぬか喜びしたり焦ったりすることなく、冷静に自分の体重を把握できるようになるのです。

ここで注意喚起となります。最小値をより低い体重にするため、安易な手段として水を我慢するというのがありますが、これは絶対に止めましょう。とくに夏場などでは熱中症のリスクをあげます。また、水分不足により胆石になったりすることなども体験談だけですが、聞いたことがあります。体重の数字をわずかでも下げるために無理をして水の摂取を控えるという行為は意味がありません。それはボクサーがやっている減量と同じ原理だということを自覚しましょう。ボクサーでも危険なのです。

一般人がしていることではありません。「今日は70kgから71.0kgの範囲だったな」というふうに把握し、その最大値と最小値がそれぞれ徐々に少しずつ下に移動することを目指すのです。

私は体重が減る時期は夜以降に2.0kgたべると次の日の夕食までに2.05kgへり、また次の日に夜以降に2.0kg食べて次の日の夕食までに2.05kg減るなどを繰り返しているとイメージしています。(数字は適当です)

一日の体重の変動に対して、脂肪の増減は割合的にかなり小さいものだというのがおわかりいただけると思います。後述するように、体重はダイエットの各指標の中で最も正確に測定できるというのが本書の立場ですが、実際自分の脂肪がどれだけ減っているかというのは、長期的に最大値と最小値の範囲が少しずつ下がっていくことで推測できます。

※身長の場合も、朝と寝る前では1センチ程度変わることがあるといいます。しかし、その平均の値はほぼ安定しており、減量のように意図して大きく変えることはできないため、一点で把握することは合理的です。

まとめ

毎日の体重は一点の数値ではなく、最大値と最小値の間の範囲で把握しましょう。自分の体重を冷静に見つめる助けになります。また、どんなときも水はしっかり摂りましょう。

第 18 章

ダイエットの指標で相対的に最も正確に測定できるものは何か

一般的に、ダイエットで問題になるのは、体重と、体脂肪率と、摂取カロリーと、消費カロリーだと思います。

それぞれ、どれだけ正確に測定可能なのかと、測定の手間が異なります。4つを個人的評価してみたいと思います。

体重

体重とは個体の体の重さのことです。質量です。一般的に体重計を使って測定します。長らくキログラム原器を基準にしていましたが、2019年5月からはプランク定数による新定義が基準になります。重さというのは、割と測定が容易なものであるというのは、同意いただけたと思います。

体重計で70kgと出たら、メーカーや型番や体重計の個体ごとの差はありますが、そこまで大きな誤差は想定しないと思います。

先に結論を言うと、残りの3つは体重ほど正確に計測できません。体重計が一番信頼できるので、減量は体重を基準に行いましょうというのが私の意見です。

体脂肪

体脂肪計は、個体の体重に占める脂肪の割合のことです。

体脂肪計とか体組成計で計ります。その数値の出し方は、身体に微量電流を流し、その抵抗を測定し、統計的推定によって体脂肪率を出すというものです。

わりとメーカーごとの差が大きいと言われ、個人においても、朝と夜でだいぶ数値が変わったりします。

体脂肪に関しては、体重に比べ誤差が大きいので、指標としては体重に劣る、になります。

摂取カロリー

摂取カロリーは、摂取した食品の合計カロリーです。

これは、カロリーの書いてある調理済みの食品を買って、それだけを食べるなどをすると、ある程度容易に計測できます。しかし、自炊を含めると、計測の難度が上がります。

調理済み食品だけを食べるというのは、金銭コストが大きく、それが好きな人はいいますが、万人向けではないと思います。

自炊のカロリーを計測する場合、カロリーに関する本を買ったり、カロリーを毎日検索するなどして、頑張ればそこそこ近い数値が求められると思います。

個人的には、毎日摂取カロリー計算をするのは無理でした。

摂取カロリーに関しては、消費カロリーよりは計測が容易だが、カロリー収支は割とはっきり体重に現れるので、体重を見よう、ということになります。

消費カロリー

消費カロリーは、厳密に計測するには、実験室で運動しながら個人の生み出す熱量を計って算出したり、呼気を利用して消費カロリーを算出したりするそうです。

前のパートで身体活動レベルやメッツを解説しましたが、消費カロリーに関する計算基準はそういった測定から平均的な値を算出したものになります。

そして、実際日々個人がどれだけカロリーを消費しているかは、正確にはなかなかわかりません。消費カロリーに関しては、摂取カロリーよりははっきりと測定が難しいと言えます。

カロリー収支

摂取カロリーと消費カロリーの差がカロリー収支です。本書の立場は、カロリー収支を一番重視するというものでした。

カロリー収支の差が大きい状態を維持していると、体重ははっきりと増えたり減ったりします。体重は、私の評価では一番簡単に正確に計れるものです。

摂取カロリーと消費カロリーのそれぞれの値は算出困難ですが、2つの差は体重に現れやすいです。重さなので誤差が少なく測定できます。

体重に変化がなければ、摂取カロリーと消費カロリーはわりと近いところにあります。体重が変化していれば、摂取カロリーと消費カロリーはある程度離れています。

結論

というわけで、結論としてカロリー収支を反映する体重を最も重視するのをおすすめするということになります。

体脂肪率の重要性はもちろん理解しますし、減量の目的は身体の余分な脂肪を減らすことですが、正確な測定が困難と考えるので、体脂肪率自体は参考程度にするのがよいと考えます。

余談ですが、時間という指標も正確に測るのはそこまで難しくありません。本書の方法は食べない時間を〇〇時間以上持つ（夜以降だけ食べる）というというのが基本的な方法ですが、その時間という基準はかなり守っているかどうか判定しやすいものです。

再結論としては、体重と時間を基準にダイエットを考えようということになります。

第III部

栄養と運動と睡眠に関して

第 19 章

栄養の摂り方

栄養の摂り方について考えます。一日一食（夜以降だけ食べる）の場合、夜は好きなものを食べます。基礎代謝分のカロリーくらいを目指して食べると減量的にちょうどいいと思います。食べたあとに少しお菓子を食べることもあるでしょう。それを含めて消費カロリーより少なければなんでもかまいません。

あなたが食べる食品には私はほぼ関知しません。何がいいとか悪いとかは、水道水がいいという話以外はしません。理由は、あなたの食事を支配したくないからです。好きで美味しいものをバランスよく食べることを推奨します。

ここでいうバランスとは、家庭科で習ったような栄養バランスを指します。炭水化物・タンパク質・脂質・ミネラル・ビタミンをバランスよく過不足なく摂取しましょう。

最近糖質制限ダイエットが流行っていますが、個人的には体調が悪くなったりして継続が不可能だったため、残念ながら私にはよくわかりません。ですが一般的に推奨されている食事バランスを離れて糖質を減らし、そして肉などのタンパク質を増やすぎることはあまりよくないのではないかと思います。また、タンパク質の割合を増やすことはお金もかかります。コストを考えると、万人が実行できる方法ではありません。いくつかのメタ研究では糖質制限ダイエットの危険性が指摘されています [21]。指摘されているものの、繰り返しますが私には糖質制限の良否はわかりません。

糖質制限ダイエットで痩せることができる人もいると思うのですが、本書は最初に述べたようにカロリー説をとり、摂取カロリーを減らすことだけを目指しますので、糖質制限ダイエットが合わない、やりたくないと思っている人向けの内容となります。

また、よく食べる量を減らすと胃が小さくなると言いますが、物理的に胃が小さくなることはないそうです [22]。大人になると手術などをしない限り胃の大きさは変わ

らないと言われていました。

胃は小さくならなくても、継続的に摂取カロリーを多くしたり、少なくした場合、多く食べられるようになったり、少なくとも満腹になったりすることはあると思います。その現象は、胃が大きくなったり小さくなったりしたのではなく、物理の慣性などというような慣れの問題ではないかと思います。

まとめ

夜は好きなものを食べて構いません。家庭科で習ったようなバランスのよい食べ方をしましょう。食べる量を減らしても、胃自体は小さくなりません。

第 20 章

水道水はおすすめ

最も減量に適した飲み物とはなんでしょう。ゼロカロリー炭酸飲料でしょうか、トクホ飲料でしょうか。

私は水道水だと思います。

水道水はまったくカロリーを含まず、カフェインも入っておらず、飲用としてはコストが無視できるほど安価です。それなのに喉の渇きを完全に潤すことができます。日本の水道水は優秀と言われます。市販のミネラルウォーターに比べてかなり厳しい水質テストに合格しており、味も悪くありません [23]。

メディアの影響と思われるが、水道水に対してマイナスイメージをもっている方が多いのはとても残念なことです。

莫大なコストを掛けて届けられた安全な水を、なんとなくいやだなあと避けるのはもったいないと思います。

まとめ

水道水は可能ならばとりいれましょう。

第 21 章

運動とメッツと機会費用

消費カロリーに関して、メッツという概念から考えたいと思います。メッツとは、METs (Metabolic equivalents) のことで、「運動強度の単位で、安静時を 1 とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したもの」[24] です。身体活動レベルと似た概念で、運動の強度を表す単位です。メッツが 1 の時が安静状態となります。身体活動レベルで言うと 1.0 になります。身体活動レベルは一日で考えた時の値ですが、もっと細かく時間を見た時にメッツを使います。

代表的な例を上げます。

メッツ	運動の種類
0.9	睡眠
1.0	安静
1.5	食事、入浴、オフィス作業
2.0	料理、洗濯、シャワー
3.0	散歩、(軽い) 階段の昇降
4.0	徒歩通勤・通学、立位での作業
6.0	ジョギング、自転車
8.0	山登り、腕立て伏せ
10.0	柔道、空手、キックボクシング

などがメッツの例です。各運動をしているとき、安静時の○倍のカロリーを消費しているという意味です。重要なのは、睡眠でも安静時の 0.9 倍の消費カロリーがある

ということと、メッツは非常に高い場合で約 10 となることです。また、エクササイズ (=メッツ・時) という単位もあり、こちらは運動量を示す単位です。身体活動の量を表す単位で、身体活動の強度 (メッツ) に身体活動の実施時間 (時) をかけたものです。3 メッツの身体活動を 1 時間行った場合 3 エキササイズとなり、6 メッツの運動を 30 分行った場合も 3 エキササイズになります。メッツの 1.5 を 24 時間続けると 36 エキササイズですが、身体活動レベルが 1.5 と等しいと考えられます。

運動をした日のことを考えてみましょう。一日一時間ジョギングをしたとします。24 時間は、平均して 1.5 メッツ/時ということにします。36 エキササイズです。ジョギングは 6 メッツ/時です。この場合、24 時間のうちの 1 時間が、1.5 メッツ/時から 6 メッツ/時になります。その差は 4.5 メッツ/時です。

つまり、最初の 36 エキササイズが、40.5 エキササイズになります。12.5% の上昇となります。

この数値は、意外と小さいと思われる方が多いのではないのでしょうか。1 時間ジョギングしても、一日の消費カロリーは 12.5% しか増えないのです。

私が減量で運動を勧めないのは、このように一日で見た場合、少しの運動では一日の消費カロリーが大幅に変動しないからです。

逆に、摂取カロリーは食事のとり方によって大きく変動します。消費カロリーを買い取るより、摂取カロリーを変えたほうが効果的なのです。

もう一つ重要だと思うのは、睡眠時や安静時であっても、散歩している時の 1/3 程度の運動の強度となることです。私の減量法は何も食べない時間を重視する減量法ですが、このメッツが約 1 の時の消費カロリーを積み上げることで摂取カロリーに対抗しようとするものです。散歩を 1 時間するなら、3 時間安静にしていればイコールなのです。無理に減量を目的とした運動のための専用の時間を作るのはコスパが悪いと思います。減量目的の運動を推奨しない他の理由を述べてみたいと思います。

まず第一に多くの方は減量のために運動をするのが好きではありません。痩せるために運動しましょうと書いても、実行する人は稀でしょう。

また、運動には時間が必要なことも理由の一つです。なにを当たり前のことを言っているんだと思われたでしょうか。減量のための運動とは、余分に摂取したカロリーを消費するために行われます。余分に食べたものを運動によって相殺するのです。当然、その運動には時間がかかります。その運動をしている時間では、自分のやりたいことはできなくなります。

経済学に「機会費用」という考え方があります。あるもののコストは、それを得るために諦めたすべてのものの合計であるという考え方です。例えば、大学に通う機会費用は、学費に加えて、その在学中に働いた場合に稼ぐことのできた所得も含まれるというふうに考えます。

運動の機会費用は他のやりたいことができた時間であると言えます。最初から余分なカロリーを摂取しなければ、減量のための運動する必要も生まれません。運動する必要がないので、自分の自由時間が奪われることもありません。

フルタイムで働いている人は、朝と昼を抜いて夜だけ食べる習慣をとることで、高い確率で体重が減ります。一日二食でもかまいません。しかし三食食べて余分なカロリーを摂取し、仕事の後の疲れた身体でジムに行って運動をするのは持続可能性が低いでしょう。

減量のための運動は支持しませんが、日常における活動などの運動は必要だと考えています。通勤通学や家事などによる運動はもちろんあったほうが好ましいです。また、筋肉を鍛えて美しくなりたいという人を批判する意図はありません。筋トレにポジティブな意味付けが可能な方はぜひ筋トレを行えばいいと思います。

まとめ

運動の強度はメッツという単位で表します。少しの運動では、一日単位の消費カロリーは大きく変化しません。運動には時間という機会費用がかかります。余分な摂取カロリーがなければ、運動をする時間は節約できます。

第 22 章

できれば週に 50 時間は睡眠をとろう

減量をするときに、十分な睡眠がとれていることはとても重要です。

一般論として、睡眠不足はアルコールに酔っているのと同じような注意力の低下をもたらします。

代謝にも悪影響を及ぼし、摂った栄養をグルコースに変換する機能も弱まります。睡眠不足の状態で一日一食をするのは体に負担がかかりすぎるため、推奨できません。

何時間くらい寝ればいいのかですが、一日約 7 時間で、週に 50 時間くらい程度とれば十分と思います。この数字は、井原裕さんの『生活習慣病としてのうつ病』[25] という本から引きました。この本によりますと、うつの症状を訴えて来院する方に、まず睡眠指導をするだけでかなりの改善が見られるとのこと。本人がうつではないかと思っても、それは単に睡眠不足が大きく影響していることがよくあるとのこと。

南雲吉則氏の著作では、夜 10 時から深夜 2 時の睡眠を「ゴールデンタイム」として推奨していますが [2]、サービス業が中心となり夜勤の人も多い現代では、万人向きのアドバイスとは言えないでしょう。それに対し週 50 時間寝ようというアドバイスは、睡眠の時間帯は指定がありませんので、多くの人に適用可能なアドバイスだと思います。(井原氏の本では、睡眠スタイルの安定自体は重要だとしています。)

昼寝に関しては、個人的には仕事の時にほぼ毎日していましたが、デメリットを主張する研究を読み考えが少し変わりました [26]。メタ分析によるとよく昼寝をする人は高い死亡率と結びついているということです。直接の因果関係はまだ不明というこ

とですが、避けたほうがいいかもしれません。そもそも職場で昼寝をしようとする人は、もともと健康に問題のある人が多いということかもしれませんがわかりません。断食するとして、昼に食事をしないと時間が余るかもしれませんが、なんらかの暇つぶしをしましょう。

『食欲の科学』によると、人間は満腹の時に眠くなり、空腹の時に意識が覚醒します [27]。昼休みにランチを食べ、そのあと眠くなるという経験はよくあるでしょう。

平日の昼間は仕事があるため、意識が覚醒側にあることが都合がいいです。夜は寝なければいけないので、満腹になって寝付きをよくすることが合理的です。これが朝昼夜のうち、主に夜を中心に食べる方法をおすすめする理由の一つです。

また、『最後のダイエット』によると、睡眠不足は肥満の大きな原因となっているそうです [28]。毎日十分な睡眠が取れていたら、減量もうまくいく可能性が高まると言えるのではないのでしょうか。

まとめ

減量をするとき（に限りませんが）は十分な睡眠が必要です。推奨は週に 50 時間以上です。断食をするときは昼休みはなんらかの暇つぶしをしましょう。昼寝もいいですが、リスクがあるかもしれません。

第 IV 部

違う見方

第 23 章

時間がダイエットを支配する

減量において何をどれだけ食べるかと同じくらい重要なもの、それは時間の経過です。

一日の消費カロリーは意図的な運動でそこまで大きく変わらないと書きました。基礎代謝と身体活動レベルにより消費カロリーは決定されます。前述したように、身体活動レベルはかなり意図的に余分な運動をしないと大きくは変わりません。だとするとほとんどの消費カロリーとは時間の経過に比例して決定されるものということになります。

たとえば、毎食 1500kcal ある大盛りカツカレーを食べる 30 歳で 70kg の人がいるとしましょう。その人が一日三回カツカレーを食べるならどんどん太っていくでしょう。しかし、その人が二日に一回しか食事をしない人だったとしたらどうでしょうか。大盛りカツカレーは、1500kcal 程度だと仮定しました。一日にならすと 750kcal です。基礎代謝のかなり下ですので、この人の体重は下降していくものだと考えられます。

この考え方でいくと、たとえ一時的にどんなバカ食いをしたとしても、そこまで気にすることはありません。そのバカ食い分が相殺される時間分、食べることから離れればいいのです。

焼き肉で飲み食いしすぎた、正月太りをしてしまった。そういった場合も、何も食べない時間というものを連続してきちんと取ることができれば、短い期間で元の体重に戻すことは可能なのです。もちろんそのためには、一日三食食べるのが絶対に正しいのだ、という考え方を捨てなくてはなりません。

減量においては一日あたりの摂取カロリーを基準に考えることが多いと思います。これは、24 時間を一単位として、その単位時間あたりの摂取カロリーによって体重の

増減が決定されるという考え方です。各食事の時間的間隔を広く取ることは、一食あたりに食べる量が大きく変わらない場合、この単位時間（一日）あたりの摂取カロリーが少なくなることを意味します。もしあなたが本パートを読んだ後、たとえば二日間水だけしか摂取しなければ、二日分の消費カロリーの脂肪が消費され、正味体重がそれだけ減ります。（24時間以上食事を摂らないことはおすすめしませんが）

余分な摂取カロリーを相殺するのは運動ではなく時間の経過なのです。

このように、減量においては、何も食べない時間をどう設定し、確保するかということが大事です。何も食べていない時間こそが最も効果的な減量なのです。時間がダイエットを支配するといえます。

ここまでの考えをもう少し深めてみたいと思います。

摂取カロリーを考える時は、時間要因を考慮することが必要だと書きました。何を食べても、食事間隔をどれだけとるかによって体重への影響が変わってくるからです。

この考え方を速度に例えてみたいと思います。速度とは「時刻の変化で割った位置の変化」のことです [29]。

位置の変化
時刻の変化

となります。

速度の位置の変化を摂取カロリーと置き換えてみましょう。「摂取カロリー速度」という概念を導入したいと思います。摂取カロリー速度とは「時刻の変化で割った摂取カロリー」のことです。速度を求める時の位置の変化を摂取カロリーに置き換えれば、摂取カロリー速度を求める式は

摂取カロリー
時刻の変化

となります。

摂取カロリー速度の考え方からすると、摂取カロリーは時間で割って考えなくてはいけないということになります。たとえば、「○○という料理・食べものは太る」という意見はよく見られます。○○に入るのは、ケーキでも、ラーメンでも、カツ丼でも、ジュースでもなんでも構いません。しかし、この意見は、時間という要因を無視しなくては成り立ちません。何をどれだけ食べても、そのカロリーを消費するだけの時間をあければ、そのカロリーは相殺されるからです。

本書が特定の食べものを禁止したり推奨したりしない理由の一つは、食べものの体

重への影響は時間によって変わるからです。本書で勧めてきた食事を抜く方法とは、摂取カロリー速度の式の分母である時刻の変化を大きくしようという提案に他なりません。一般的に言って、一日三食から一日一食（夜以降だけ食べる）に変更して、一回の食事で、三食の時の三食分を食べるのは不可能です。私の場合は一日三食の場合の3/4くらいのカロリーを夜の数時間に食べます。

太りやすい人とは、摂取カロリーと時刻の変化との釣り合いがとれておらず、分子の摂取カロリーが分母の時刻の変化に対して大きくなりやすい人のことなのです。または、分母の時刻の変化が分子の摂取カロリーに対して小さくなりやすい人のことです。この太りやすい人が、一日三食から一日二食や一日一食（夜以降だけ食べる）に変更することで分母の時刻の変化は大きくなり、カロリー収支は赤字になりやすくなり、痩せていくのです。

摂取カロリー速度があれば、消費カロリー速度もあるでしょう。式は

$$\frac{\text{消費カロリー}}{\text{時刻の変化}}$$

となります。

本書の基本的な立場は、消費カロリーは大きく変えることができないというものでした。強度のある運動を純粹に増加させ継続的に行うのはフルタイム労働をしている人には難しいからです。ですので消費カロリー速度も大きく変えるのは難しいです。数学的に言うと、消費カロリーは変数ではなく定数と考えたほうが良いと思います。

筋肉を増やせば基礎代謝が増えるとよく言われますが、安静時の筋肉の消費カロリーは大きくありません。筋肉に過度な期待はせず、消費カロリー速度はほぼ一定であるとみなしたほうが合理的だと私は考えます。消費カロリー速度は変えづらいですが、摂取カロリー速度はいつでも簡単に変わります。時間あたりの食べる量を減らせばいいからです。

摂取カロリーと消費カロリーは二つの間で競争をしているとみなすことができます。摂取カロリー速度が消費カロリー速度を下回るような食生活にすることができれば、誰でも痩せることは可能なのです。これを実行することができれば、あなたの減量は継続し、だんだんと目標に到達することができるでしょう。

まとめ

ダイエットで時間の経過という要因は何をどれだけ食べるかと同じくらい重要です。各食事の間にどれだけの時間的間隔を取るかによって体重の増減が大きく影響されま

す。摂取カロリーと消費カロリーを速度のように考えてみましょう。摂取カロリーは変数、消費カロリーは定数とみなすと実際に近いです。摂取カロリーを操作したほうが効果的だとわかります。

第 24 章

世の中のダイエット本はカロリーに対して時間軸を重視しないことが多い

ように思います。

一方、体重に関しては時間の概念がある本がほとんどです。体重が時間につれて増えたり減ったりすることを否定する人はいません。

カロリーに関して時間軸を重視しないことが多いというのはどういうことかを説明します。

ダイエット本は特定の食品は太るからよくないと主張することがよくあります。だいたいいつも〇〇は太る太らないの話が流行っていると思います。しかしこれはカロリーに関して時間軸を無視しないと成立しない考えです。

例えば 24 時間で 2000kcal を消費する人が一回の食事で 2000kcal を摂取した場合、食べた後に 24 時間カロリーを取らなければカロリーは相殺されます。カロリーが相殺されますので、2000kcal の食事とそれに続く断食によって太りませんし、痩せません。あくまで理論上ですが。人間の代謝は複雑ですので、違いがでることはあると思いますが、エネルギー収支的に単純に考えると、プラスマイナスゼロです。水分の摂取と排出などで体重が変わることはありますが、ダイエット的な体脂肪の観点では変わりません。

しかし、世間の多くのダイエット本（ダイエット記事）では、糖質は太る、バターは太る、マヨネーズは太る、麺は太る、アイスは太る、焼肉は太る、カツ丼は太る、と

なんでもいいですが特定の栄養素とか食品とか料理を悪者にします。

悪者にする一方、特定の食品を推奨したりします。コンビニのサラダチキンがいい、コンビニのおでんがいい、納豆がいい、バナナがいい、さば缶がいい。

人間が活着ている以上、カロリー消費は止まりません。つまり摂取したカロリーはどんなものでも食べない時間で相殺可能です。

ダイエットに関して、カロリーに時間の概念を導入するだけで、どんな人でも減量するための原理と方法が手に入ります。食べたら、それとイコールになるだけ食べなければいいのです。瘦せたい時は、食べた分ともう少し分だけ食べなければいいのです。ジムもダイエット食品もトクホも不要です。ダイエットのための特別な出費はいらないのです。

まとめ

カロリーに対して時間の概念を持ちましょう。そうすれば世間のほとんどのダイエット関連商品はあなたに不要です。

第 25 章

ウサギとカメのアナロジー

ダイエットにおいていちばん大事なものは摂取カロリーと消費カロリーのバランスです。異論のある人はあまりいないと思います。

摂取カロリーと消費カロリーを何かに例えられないかなと思いました。

それぞれの特徴は

摂取カロリー - 一日三回行われることが多い - メインの食事は三回で、食べ物を食べている合計時間で 1 時間から 3 時間位の人が多そう（ここでの合計時間というのは 8 時間ダイエットとかのカロリー摂取の最初の時間と最後の時間の間隔のことではなく、具体的にカロリーを含む食品・飲み物が口を経過している時間のことを指しています） - 残りの 21 時間から 23 時間はエネルギーを摂取しない（飲み物や間食で長時間薄く摂取することはある）

消費カロリー - 24 時間止まることはない - 一日の消費カロリーは、一日の基礎代謝の 1.5 倍くらいの消費カロリーの人が多い

このへんから、ウサギとカメの競争に例えたらどうかなと思いました。移動距離がカロリーを示すとします。

摂取カロリーはウサギです。一日のほとんどはさぼっていますが、動いたときはすごく移動します。

消費カロリーはカメです。一日ずっと動いてますが、スピードは遅いです。このカメは一瞬だけ 10 倍くらいまでスピードを上げることはできますが、あまり長時間はできません。つまり運動のことです。

体重が変わらないときというのは、ウサギとカメが同じ距離を移動しているときです。

体重が増えるときはウサギのほうが長く移動してるときです。

体重が減るときはカメの方が長く移動してるときです。

で、このカメは一時的に一番遅い時の10倍までスピードアップできますが、長時間はできません。毎日継続してスピードアップを行うのもなかなか難しいです。睡眠もとらず進むのをやめることはありませんが、ほとんどの時間で同じスピードです。

ウサギをなんとか普段よりサボらせて距離を移動させないのが主なダイエットの戦略になってきます。それは移動する回数を減らすのと、一回の移動距離を少なくするか、あるいはその両方です。

何が言いたいかというと、消費カロリーは24時間営業であるのに対して、摂取カロリーは時間的には短いが高密度が高く、そして体重が変わっていない場合、両者は基本釣り合っているということです。このバランスを崩すには、摂取カロリー側をいじるほうが有効で、それは食事回数を減らすか、一回の摂取カロリーを減らすか、またはその両方です。

多くの太っている人というのは、一回食べ始めると満腹になるまで食べます。別の言い方を言うと、外食などでは大盛りを選ぶことが多いです。なので食事回数を一定にして、一回の摂取カロリーを減らすというのはいきにくいと考えます。

もっと難易度を上げて、食事回数を減らして、かつ、満腹になるまで食べるのをやめるというのはできる人がほとんどいないと思います。

逆に、食事回数を減らすことを認めると、各食事において満腹になることは維持したまま、摂取カロリーを減らすことが可能です。

というわけで、私の意見では、太っている人が大きな範囲で体重を減らすには、食事回数を長期間継続して減らすことが有効です。端的にいうと短いインターバルの断食です。

食事を抜くとは、ウサギの走行の直接邪魔をするということです。邪魔をされたらウサギはいつものように長距離を早く移動できません。

第 26 章

双曲割引を自覚する

双曲割引 [30] というのは、人間が遠い将来よりも近い未来を過大評価する傾向を言います [31]。

例えば、今 10000 円もらうか一週間後に 11000 円もらうか選んでくださいと言われた場合、多くの人は今を選びます。次に、一週間後に 10000 円もらうか二週間後に 11000 円もらうか選んでくださいと言われた場合は、多くの人は二週間後を選びます。時間的な距離は一週間で一緒ですが、今もらえるということは優先されやすく、将来もらえる金額は割引されます。今と一週間後を比べた場合は、一週間後の 11000 円は 10000 円以下の価値しかないということになるのです。(金額は適当です)

このこととダイエットの関係ですが、ダイエットでは、前の日などに明日からダイエットする、と決意したりします。その決意の内容とは、明日からはいままでよりも少なく食べる、ということになると思います。

そして当日になったときに、実際に少なく食べられるかということ、それはなかなか難しいと皆さん分かります。今現在に食べるという誘惑は大きいため、食べることが昨日の決意よりも優先されてしまうのです。

金額に直して考えると、昨日の段階では、食べること (10000 円) よりも少なく食べること (11000 円) の方を選ぶつもりだったのに、実際に直面すると、食べること (10000 円) の方を選び、少なく食べること (11000 円) は放棄されるということです。

要するにダイエットでは食べることよりも食べないことを優先させる必要がありますが、双曲割引的な割引率の高い人には大きな苦痛と実効困難性を伴います。

解決策としては、- 少なく食べるまたは食事を抜くことに徐々に慣れること - 一日に三度食べなくてははいけないという自分の制約を解除すること - すぐに食べものが手に

入らないように工夫をすること（買いだめしない、お金をなるべく持ち歩かない）。こういう対策はコミットメント（約束、言質、拘束）といいます。- 双曲割引的な状況に自分が直面していることを意識すること

などが思い浮かびますが、どれも決定打ではありません。要するに、自己拘束的なまいやり方を作り出す必要があります。誘惑にそもそも近づかないことで、我慢を不要にするような工夫も大事です。

私の減量のやり方は、基本的に朝食と昼食を抜くというものです。それをするとい日あたり 50g から 100g くらいの脂肪が減るという想定でやっています。そして、このことは過去に百回以上繰り返したことなので、計画段階と実行段階に齟齬がほとんど生まれません。なにか減量方法を行うとき、初期段階ではうまくいった経験も少ないので、計画段階と実行段階に齟齬が生まれやすいでしょう。しかし、自分が過去に何回も何回もうまく行ったことを再度やるのは、計画段階と実行段階に齟齬が生まれにくいと考えます。ですので、継続的な減量を行う場合、双曲割引が問題になりやすいのは、初期の段階だと思います。そこをまずうまく乗り越えると、双曲割引の影響は小さくなるのではないのでしょうか。その乗り越え方は、自分に合った減量方法を選んで、計画段階の自分の考えは実行段階では覆る可能性が大きいことも想定しながら、周りのサポートも得ながらうまく乗り越えていくということになるのではないのでしょうか。ライザップ的な、第三者とのスマホ連絡による食事の監視とかはその意味では有効だと思います。（ライザップを勧めるわけではありません）

というわけで、解決策の追加として、- 成功経験を積み上げて、計画と実行の意識の齟齬を小さくするというものが追加できるかと思います。

以下余談です。ちなみにお金をなるべく持ち歩かないことと書きましたが、もし電子マネーとかで、あらかじめ決めた時間帯にしか食べものを購入できないという設定などができれば、現金を持ち歩かずに電子マネーだけを持つことで、自動的に食べものの誘惑から解放されることも可能だと思います。買えないので食べものが手に入りません。お金はどの商品にでも変換可能（流動性が高い）なので、いつでも食べものが手に入ってしまうことがダイエットにはマイナスな可能性があります。こういう技術的なサポートによる解決も、将来的には模索されてほしいものです [32]。

第 27 章

満腹メーター（主観的食欲点数）

減量において、最も大変なこと、それは空腹感のやりくりです。今まで多くの人が減量中の空腹感のやりくりについて知恵を絞ってきました。

人が食べものを摂取する動機となるものはなんでしょうか。大きくふたつあると思います。ひとつは日々の習慣、そしてもうひとつはその時々空腹感です。毎日決まった時間になると食事をとるのが習慣です。突発的な空腹感によっても人は何かを食べたりします。その両方の場合もあるでしょう。

一日一食法（夜以降だけ食べる）は通常は食事をする朝と昼に何も食べないように変更しようという考え方となりますが、空腹感に耐えるのはなかなか難しいものです。空腹感に耐えるのが楽になる、または空腹感の変化が予想できるようになる考え方や方法を紹介します。

満腹メーター

一般的に、世の中に流通している小説や学術やレシピなど以外の一般向けの活字本は、扱うテーマに関して、読者が購入前に持つ期待を満たせないことが多いと感じます。しかし、たまにその本のテーマとしている問題をほとんど解決してしまう本が現れます。

日本においては、野口悠紀雄氏の書類整理における『超整理法』[33] や、近藤麻理恵氏の片付けの本 [7] などがそうだと思います。

2007 年に出た岡田斗司夫氏のベストセラー、レコーディングダイエットを提唱した『いつまでもデブと思うなよ』[34] もそんな本になるかなと思っていました。私は 2015

年に岡田斗司夫氏が社会的に批判を浴びるまで、岡田氏のファンでした。2007年のダイエット本の出版前から岡田氏がダイエット本を執筆していることを知っており、本は発売日に購入しました。

本はダイエット本としてはかなりの大ヒットをしましたが、私は不満でした。食事内容をメモするのはかなり面倒くさいし、自分に関してはカロリーを減らすのにつながらなかったし、レコーディングは岡田氏のオリジナルというわけではないし、体重測定を重視するのは「いつデブ」が出る前に個人的に実行していた、「計るだけダイエット」とそんなに変わらない気がしたからです。

岡田氏本人も、ある時期に大きく体重がリバウンドしてしまいました。とは言っても、そのことで本の有用性は直接的には否定されないと思います。たとえ本人が完全に自分の提言する方法を実行できないとしても、その方法で問題を解決できる読者の数が多ければ、その方法の価値は高いと考えるからです。[35] ある方法の評価の仕方について浅羽通明氏の『教養論ノート』p.206から引用すると、

「ある「思想」なり「宗教」が、「趣味」、知的アクセサリーに甘んじることなく、何らかの強制をも含む実践へと展開してゆくならば、それらを評価するものさしは、言行一致のチェックではなくして、どれだけ多数の他人にとって実践可能であるかという、あの普遍性のチェックでなければなるまい。

この普遍性のチェックにかけたばあい、仁寛上人の立川流は肯定的に評価されよう。

この基準に照らしたばあい、言行一致などは、少なくとも提唱者ひとりでは実践できた以上、誰ひとり実践不可能な構想ではないことだけは証明できたというだけのことにすぎないのだから。

もっとも、実践せずに提唱する者のばあい、体験した者でなければ気づかないデメリットを見落としたまま、メリットばかりを熱心に説いていることはありうるかもしれないが。

ゆえに一、

宮崎哲弥が妻の姓へ改めたからといって、誰にもそれがたやすいとはかぎらない。

論理を徹底させたときに必ず発生するリスクを、思想家本人がいかに引き受けたかという倫理的規準だけで思想の軽重は決まらないのだ。そのリスクを、どれだけ多様な人が引き受けられるか。これこそがその思想の普遍性いかに問

うリトマス紙であろう。」(浅羽通明『教養論ノート』p.206)

と論じられています。浅羽氏の論に興味のある方は『教養論ノート』をご参照ください。

岡田氏のダイエット本自体は私のダイエットにあまり寄与しませんでした。本の中で提示されていた「満腹メーター」という考えには惹かれました。減量のメカニズムを明らかにするヒントがあるように思われたからです。ここから、その概念を解説したいと思います。本から引用します。

「まず、満腹感や空腹感を一〇段階の満腹メーターで表現してみよう(図1)。

レベル 10 満腹すぎてお腹が痛い

レベル 9 食べ過ぎて気持ちが悪い

レベル 8 食べ過ぎて胃がもたれる

レベル 7 お腹いっぱい満足

レベル 6 お腹が空いていないという状態

レベル 5 食べられないことはない、という状態
レベル 4 空腹で、お腹が鳴り出した状態

レベル 3 はっきりとお腹が空いたという状態

レベル 2 空腹で食べることにしか考えられない状態

レベル 1 空腹で気持ちが悪い

図1 満腹メーター(ちなみに胃袋の大きさは握りこぶし程度。ということはそのくらい食べれば本当は腹は膨れるはずである)

※筆者が図1を文字化

これ以上食べたらお腹が破裂する。大食い大会に出て、ムチャをしてしまった、というぐらいの満腹感。これをレベル10とする。

次にお腹が空いて目が回り、逆に気持ち悪くなってるような状態。これをレベル1としよう。

日常生活では、ここまでの満腹や空腹はあまりないだろう。通常、私たちはレベル2の空腹から、レベル9の満腹の間で生活している。

さて、ここでやせている人と太っている人の食事の差を見てみよう。両者とも

昼食にカレーを食べた。同じ分量でカロリーも同じ。なのに片方はやせていて、もう片方は太っている。

なぜだろう？ 体質の差だろうか？

カレーライス一杯を、さっきの満腹メーターにあてはめて考えてみよう。おそらくカレー一杯は満腹度で言うと目盛り三つぶん程度。つまり、レベル3「はつきりお腹が空いた、という状態」で食べると、レベル6「お腹が空いてない、という状態」になる。一〇分後に胃の中の満腹神経が働き出し、さらに感覚はレベル7、つまり「お腹いっぱい満足」に進むだろう。しかし、これはあくまで一〇分後の話だ。

ところが太っている人というのは、レベル3まで食事を待たない。常にレベル5や4、あるいは6の「お腹が空いてない、という状態」でなにかを食べてしまう。前章でも説明したように「満腹ではない＝なにかを食べるチャンス」と考えるクセがついてしまってるからだ。

レベル5でカレーを食べるとどうなるか？ 結果はレベル8、食べ終わった瞬間に「なんだか胃が重いな」と感じる。これが太ってる人がいつも感じる「満腹感」の正体だ。レベル6や7では満腹感と思っていない。レベル8で、ようやく食べることを断念する。

おわかりだろうか？

つまりやせている人というのは、レベル3や4になるまで食べることを考えない。

しかし太っている人というのは、レベル6や5で、スナックやおやつを食べてしまう。結果として、レベル3や4の存在すら忘れがちだ。」(岡田斗司夫『いつまでもデブと思うなよ』pp186-188)

満腹感をレベル化する考え方は岡田氏の本で知りましたが、学術的にはビジュアルアナログスケール Visual Analogue Scale による主観的食欲点数 Subjective Appetite Score として広く使われているようです [36]。

ビジュアルアナログスケールとはまず被験者に直線を渡します。直線の左端と右端が反対の状態を表すものとします。そして今の状態がその直線のどこに当てはまるかを印をつけてもらい、それを点数化します。主観的食欲点数の場合は下のような感じになります。両端の間は 10cm とかにされることがあるようです。

空腹← (10cm) →満腹

本書ではこれから食欲の度合いを食欲点数として言及したいと思います。

とはいえ、食欲点数は主観的と頭についているようにあまり客観的な指標とは言えません [37]。食欲点数は人によって感じ方がかなり異なり、また、同じ人でも日や時間帯や状況によって感じ方が変わります。

このように食欲点数に限界はありますが、食欲を点数化するのはかなり有用だと私は考えています。

例えば、食事回数と食欲点数を考えてみましょう。一日三回食事を摂る時、食欲点数は一日三回山を作ります。

朝食べて上がり、昼食べて上がり、夜食べて上がります。その人は各食事の間で、食欲点数はそこまで低く下がらないでしょう。そういう食事を続けていけば、体重は現状維持または食べ過ぎれば増加をします。

この食事のとり方を一日一食夕食だけにします。夕食のまえの食欲点数はかなりさがっているでしょう。また、朝から夕方までの食欲点数も低い状態を推移するはずです。

この食欲点数が低い状態の時に、身体の脂肪は使用されます。この状態が長ければ、それだけ脂肪は使用され体重は落ちるのです。

摂取カロリーが少なくなったことを言い換えているだけだともいえますが、摂取カロリーの減少は、食欲点数の平均的な減少を伴います。(空腹寄りになる) このことをよく理解していないことが、摂取カロリーを減らそうという試みが失敗に終わることが多い理由の一つだと思います。

主観的な点数だという制限はありますが、食欲または空腹感に対してなんらかの共通言語は必要だと考えます。よりよい指標があれば乗り換える用意はありますが、現時点では食欲点数が有用だと思います。

次の項目で、食欲点数の変化の仕方を掘り下げたいと思います。食欲点数により、日々食事を抜くことを繰り返す時に、自分の経験する空腹感が完璧ではないにしろ予測できるのです。

まとめ

一日一食（夜以降だけ食べる）を実行するのに主観的食欲点数という考え方が役に立ちます。客観的な指標ではありませんが、使い方によっては便利です。

第 28 章

最大摂取可能カロリーのグラフを ダイエットの補助線として考える

ここは数学的な話になるのですが、グラフと説明を読めばたいして難しい話はしていませんので、がんばって読んでいただくと嬉しいです。

最大摂取可能カロリーという概念を想定します。

人間がある時点で摂取可能なカロリーの最大値です。

それを考えた場合、時間に対して一定または逓増（増加率が増える）することはありえないことがわかります。以下では、まず、最大摂取可能カロリーを一定、逓増、逓減のパターンで考えてみます。ちなみに、ここでは経済学の生産関数の考え方を参考にしています。

林貴志氏の『ミクロ経済学』によれば、生産関数が最低限満たす必要がある性質として、1 $f(0)=0$ 何も投入されなければ何も生産されない 2 $x > x'$ ならば $f(x) \geq f(x')$ 投入量を増やしたとき生産量が減ることはない、の二点があります [38]。最大摂取可能カロリーの考え方において、投入とは時間で、生産とは最大摂取可能カロリーのことになりますが、1 はある程度当てはまりますが、2 は当てはまりません。断食のしすぎにより、一時的に摂取できるカロリーが減っていくという方向の動きがあるためです。1 がある程度当てはまるというのは、どこをゼロにするかが曖昧で、満腹状態をゼロとした場合は当てはまりがいいですが、満腹以外の状態だと、その時点で摂取可能カロリーが存在する（まだ何かを食べることができる）からです。というわけで生産関数という概念とは完全に同一視できないのですが、生産関数を考える時に考慮される、一定・逓増・逓減の考え方はここでの論に有用ですので、使わせていただきました

いと思います。

ここからがグラフ例による説明になります。

グラフは縦軸が最大摂取可能カロリー (y)、横軸が時間 (x)(1目盛りが一時間) です。

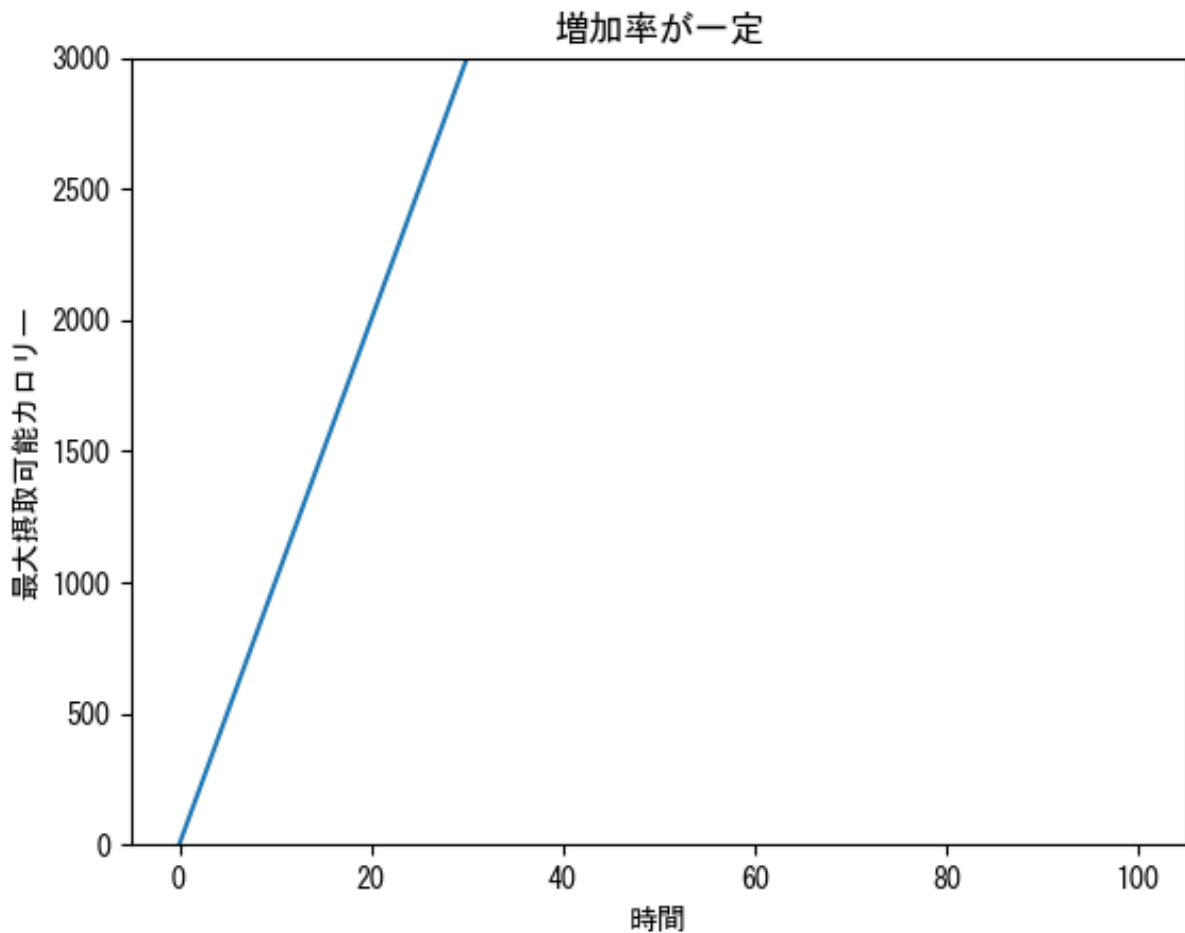


図 28.1 一定

$$y = 100x$$

これはありえないと言えます。なぜなら、たとえば人間は3日断食した後に、3日分のカロリーをすぐに摂取できないからです。

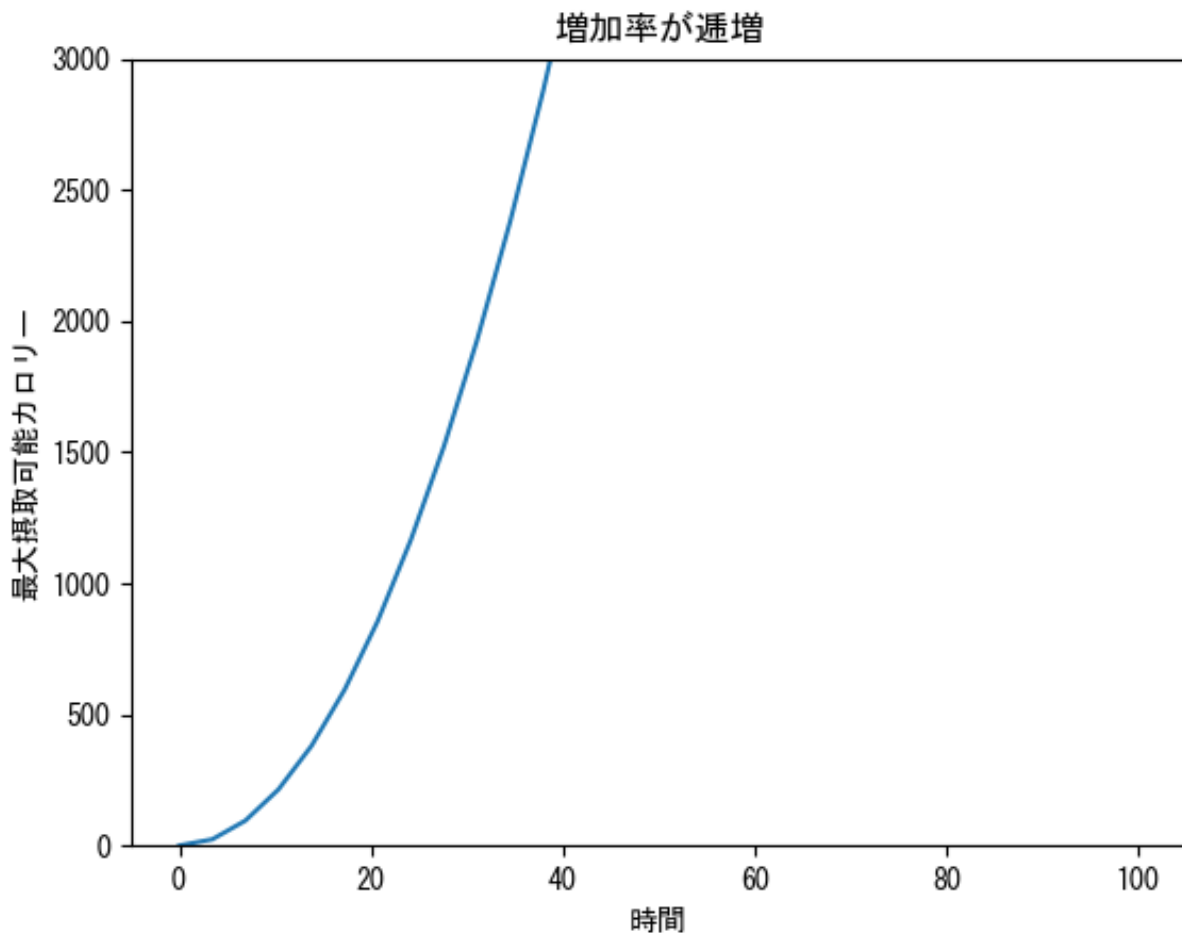


図 28.2 逡増

$$y = 2x^2$$

これもありえないと言えます。なぜなら、たとえば人間は2日断食した後に、4日分のカロリーを摂取できたりしないからです。

上のふたつは感覚的・経験的にわかると思います。

というわけで、逡減（だんだん増加率が減る）というのが現実的です。以下のような感じになります。

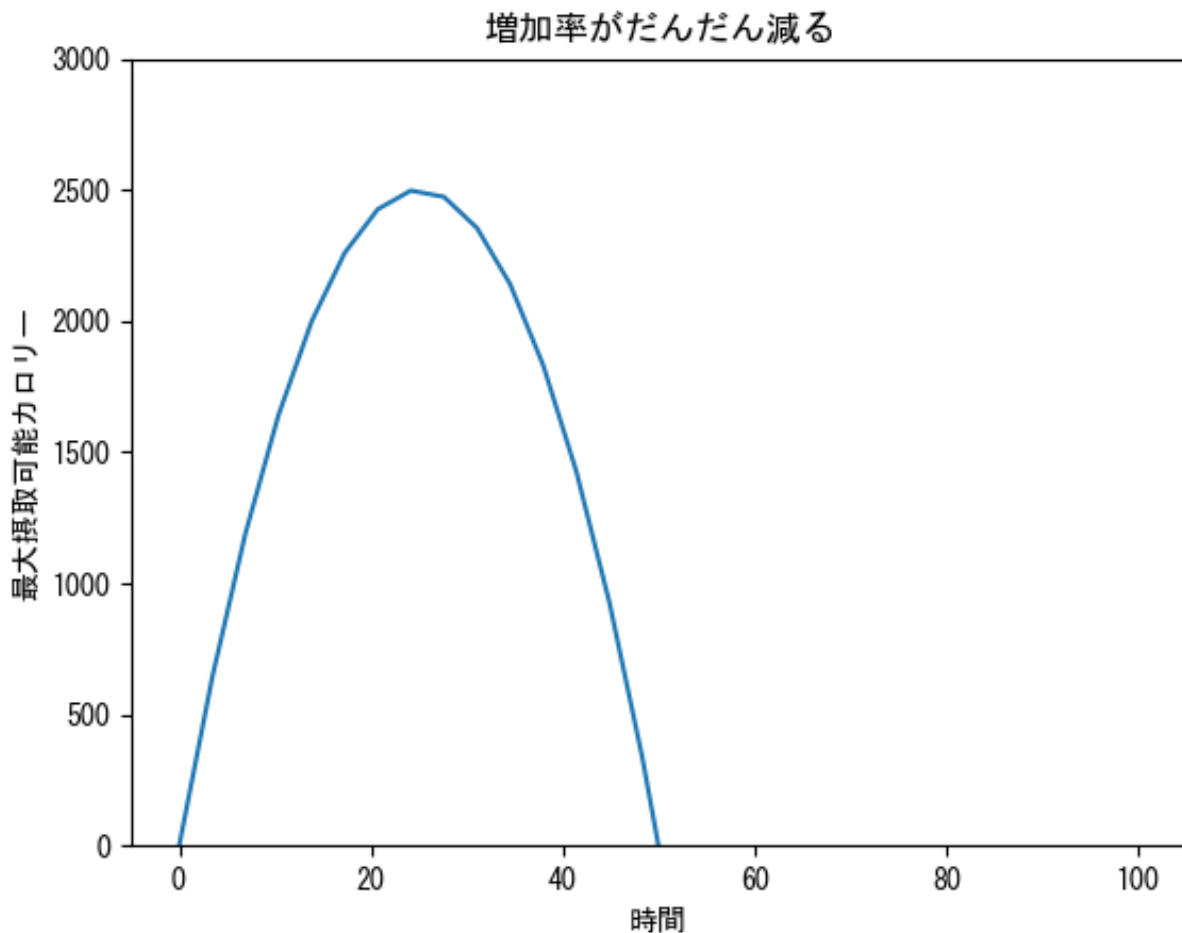


図 28.3 遞減

二次曲線は

$$y = -(2x - 50)^2 + 2500$$

を基本にしています。この数式に入っている数値は、なんとなくの一例です。根拠があるわけではありません。そもそも時間ごとの最大摂取可能カロリーというのは測定困難だと思いますので、ある数値を仮定として設定しました。

一回に取れるカロリーの最大値は 2500kcal で、それは満腹になった時点から、25 時間後に到達すると想定しています。25 時間以降は逆に断食しすぎて食べれる量が減っていくのを想定しています。50 時間の時点で、まったくカロリーが取れずに、リハビリ食が必要な状態になっています。もちろん個人差はあるので、ひとつの例です。

最大摂取可能カロリーが放物線を描くように頂点に到達して、対称を描くように減っていくという証拠はありません。上昇するときの形と、下降するときの形は違う

かもしれません。しかし、上がって、頂点に到達して、下がっていくというのは確かではないかと考えます。

上のような動きをすることで、それぞれの食事というのは限界ギリギリまで食べるというものではありませんので、どこまで食べたかによって、食事のあとのグラフのy軸のスタート地点が変わります。

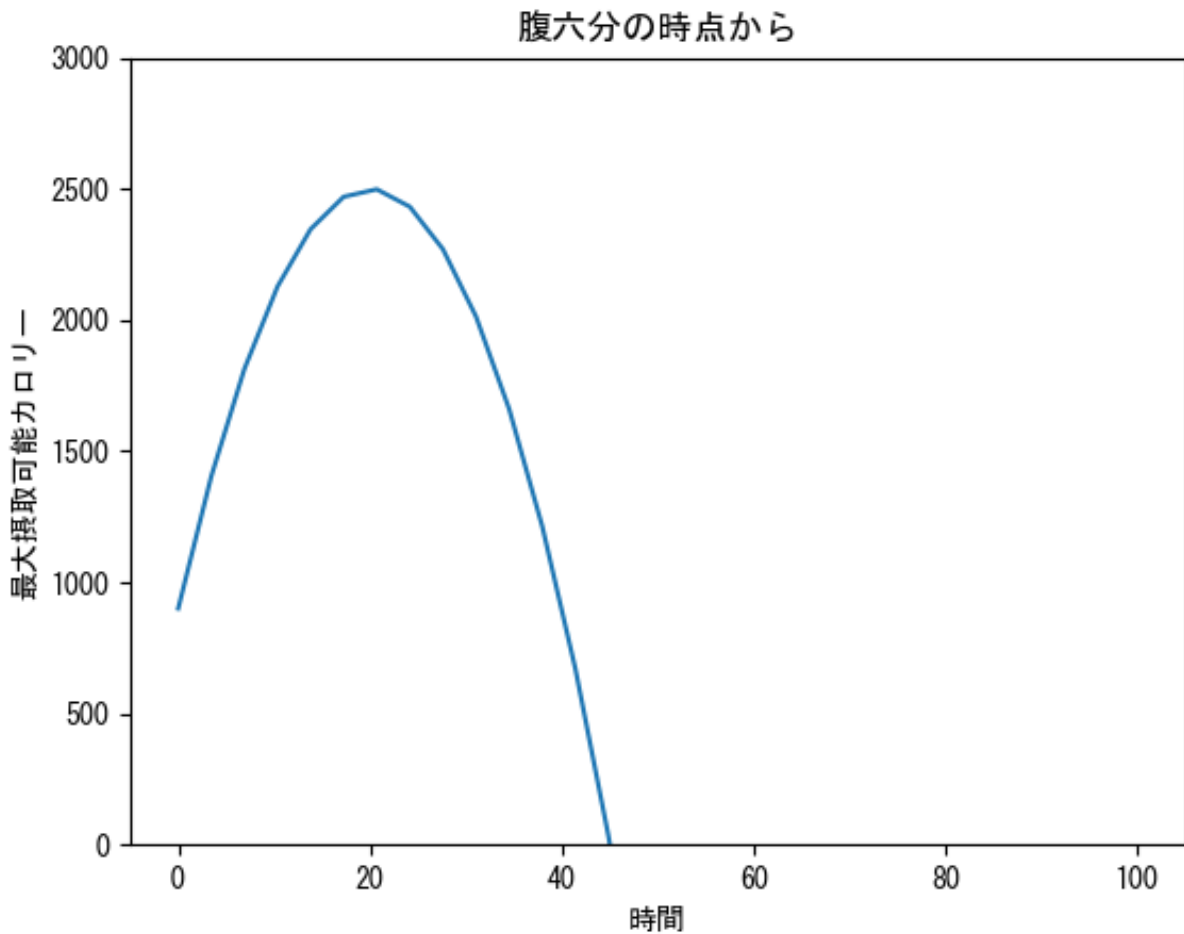


図 28.4 腹六分

$$y = -(2x - 40)^2 + 2500$$

上の図の $x=0$ は、食べ終わったときに、900kcal くらいまだ食べようと思えば食べられるという状態です。腹六分くらいです。

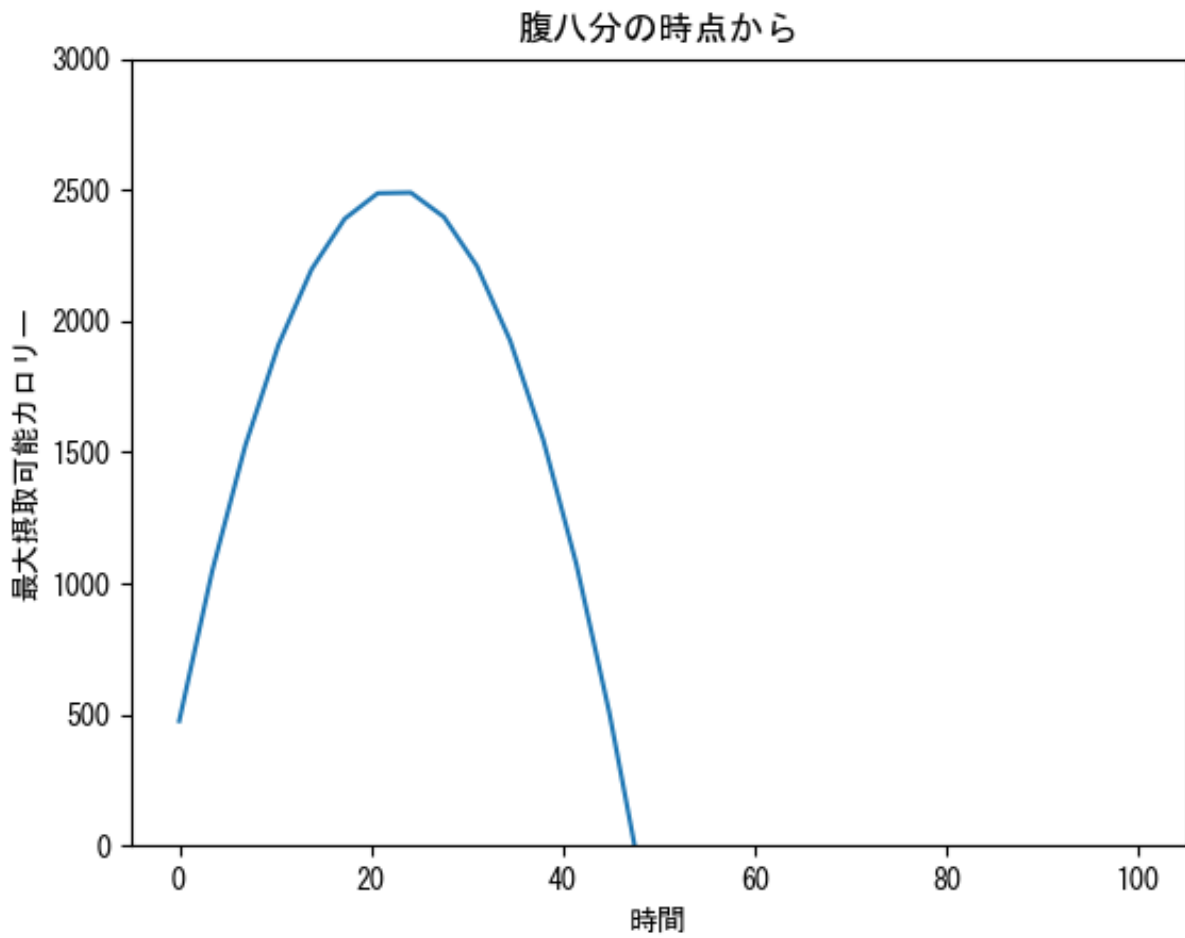


図 28.5 腹八分

$$y = -(2x - 45)^2 + 2500$$

上の図の $x=0$ は、食べようと思えば 500kcal くらい食べれるという状態です。腹八分くらいです。

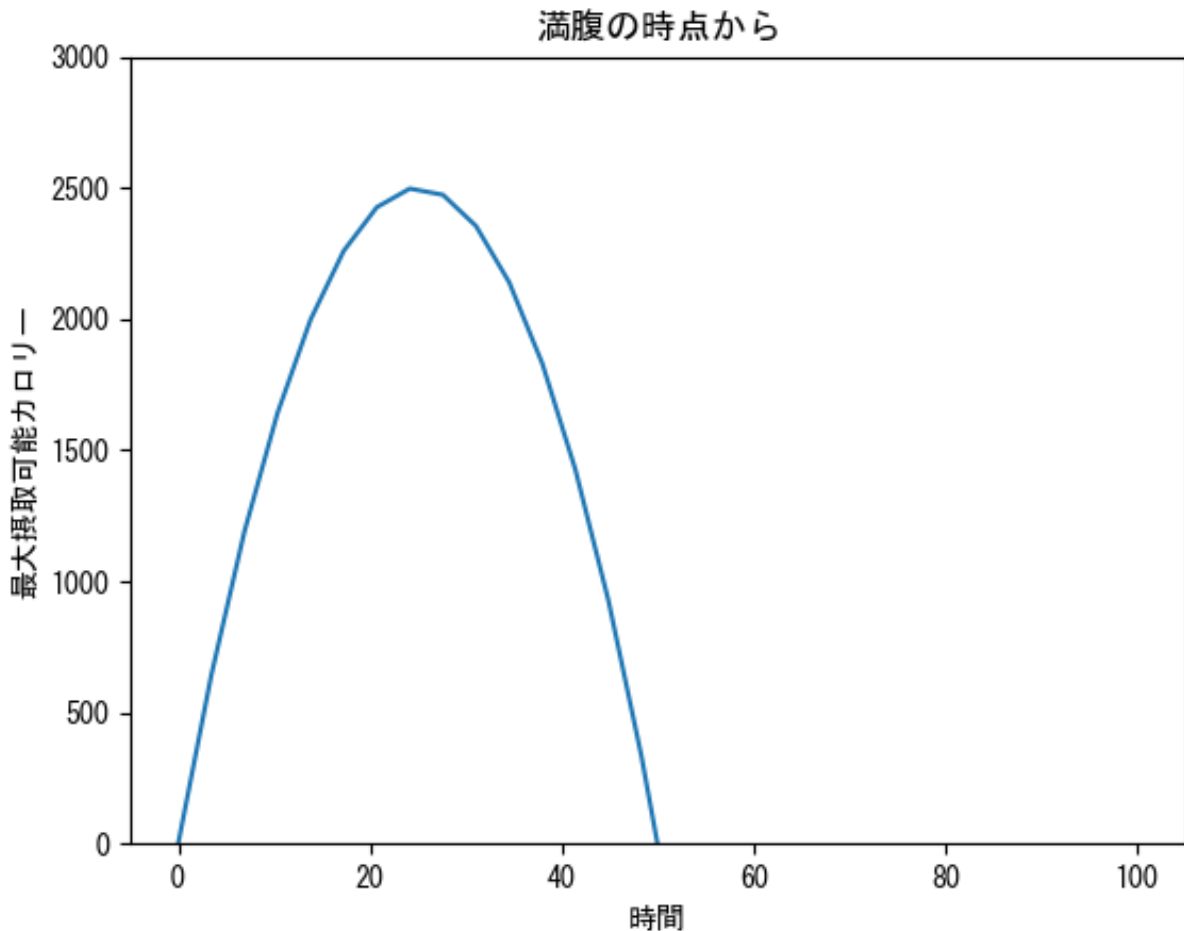


図 28.6 満腹

$$y = -(2x - 50)^2 + 2500$$

上の図の $x=0$ は、限界ギリギリまで食べた直後の状態です。満腹です。

一日の三回食べるのと、一回食べるのを比べるとして、重要なのは合計摂取カロリーです。

一日に複数回食べるというのは、満腹の状態から急激に摂取可能なカロリーが増加していくのを複数回繰り返すという意味です。

最大摂取可能カロリーが二次曲線のように動く想定した場合、ゆるやかな動きをする範囲をうまく活用したほうがよいでしょう。よいというのは、摂取カロリーが減るだろうということです。ゆるやかな動きをする範囲ということは、摂取可能なカロリーがゆるやかにしか増えないことを意味します。摂取可能なカロリーが、ゆるやかにしか動かない時間を過ごせば、それは脂肪燃焼的にはボーナスです。

ちなみに、消費カロリーに関しては、運動の効果は限定的で、おおまかには時間の

1次関数になると私は考えています。

時間に対して比例して増えていく消費カロリーの直線があるとして、その直線の上側に摂取カロリーが位置すれば太りますし、直線の下側に摂取カロリーが位置すれば痩せます。

「食事回数を減らしたほうが、一日の合計摂取カロリーは相対的に小さくなりやすい」と私は主張したいわけなのですが、その根拠のひとつが、ここで提示した最大摂取カロリーの動きのグラフです。

食べない時間を長く取り、短時間に満腹を押し込めると合計摂取カロリーが小さくなりやすいのではないかと考えています。

この曲線の話は、要するに微分です。満腹に近いときの位置で曲線を微分すると、接線の傾きが大きい。満腹から離れたときの曲線を微分すると、接線の傾きが相対的に小さくなる。接線の傾きが小さいということは、最大摂取可能カロリーが相対的に小さくしか増加しないということです。なので、このゾーンはダイエット的にボーナスタイムです。接線の傾きの小さい時間を多く持てば持つほど、減量的には効果があがります。具体的な食事スタイルとしては、「一日の連続した16時間で断食をして、残りの連続した8時間で食べる」という8時間ダイエットなどが近いです。

そもそも食べるときに満腹になる必要がほとんどないという人は太りにくいです。太っている人というのは、満腹になりたがる人が多いです。満腹になることを維持しながら、減量も同時にするためには、食事間隔を大きく取る（食べない時間を長く取る）ほかは選択肢はあまりありません。

よく食事を抜くと逆に太ると言われますが、その逆というのは成り立たないのではないかと、もっと素直に食事を抜けば痩せると考えた方がいいのではないかとというのが私の考えです。

さらに話を進めると、ここまでで私は二次曲線の頂点になるまでのどこかで食べることを前提にしていました。しかし、ダイエットを強度をもっと上げていくなら、二次曲線が頂点から下がって行くところも考える必要があります。

要するに食事を抜きすぎて、食べられる量がだんだん減っていく状態です。

もう一度逡減のグラフを載せます。

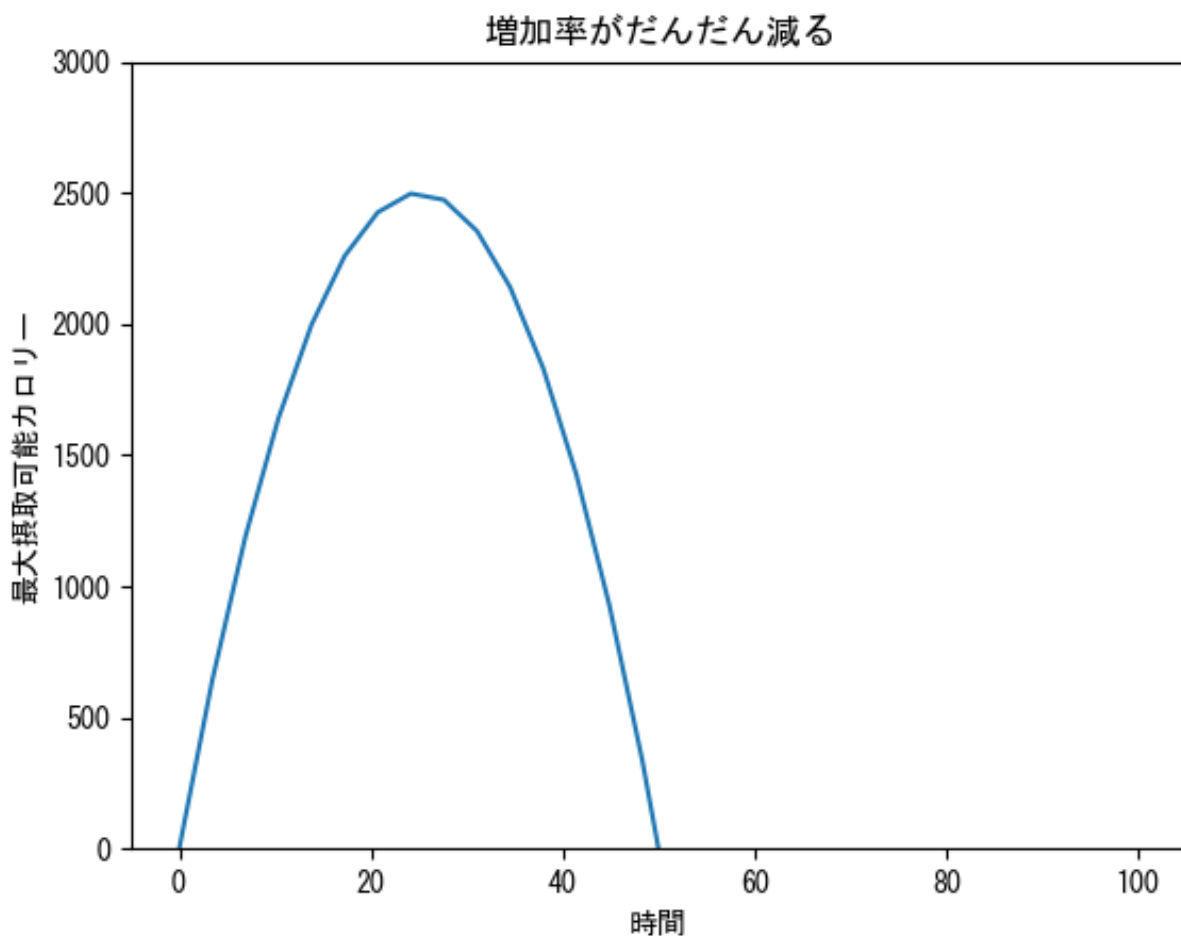


図 28.7 遞減

$$y = -(2x - 50)^2 + 2500$$

このグラフでは、前回の満腹から 25 時間経過の時点で摂取可能カロリーが最大値 (2500kcal) になります。そこからだんだん減っていくわけですが、たとえば、前回の満腹から 40 時間経過の時点では 1600kcal となります。後者を前者と比べると、前回からの食事間隔がより長く、その時点で摂取可能なカロリーはより少ないのです。

断食の時間が長ければ長いほど、減量の効果はあると推測できそうな気がします。

しかし、毎日このように摂取可能なカロリーが減る状態まで断食を続けるのは、身体に害がないとは言い切れません。

私は、多くの日は摂取可能なカロリーが MAX になったくらいの感覚のときに食事を摂り始めます。グラフが下り坂になるようなところまでは我慢してない感覚です。

あまり強度の高いダイエットは本書の勧めるところではありませんが、本パートで提示したグラフからの含意として、言及しないわけにはいきませんので、最後に述べ

させていただきました。

第 29 章

著者の開発した「満腹記録ダイエット」アプリとその失敗

満腹メーターの考え方のもとに、私は「満腹感ダイエット」という Android アプリを作りました。満腹感を 10 段階で記録して、時間と一緒に記録し、一時間ごとの平均を出して、グラフにします。機能はそれだけですが、それをダイエットに活かそうというアプリです。

https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.gr.java_conf.manpukuichiro.manpuku

個人的に食事を抜く（食事間隔を長くする、断食時間を長く確保する）のにこのアプリが役に立つかなと思って作りました。

このアプリの狙いは、例えば朝昼食べずに夜だけ食べようとしている人が、その我慢を少し楽にするためというものです。例えば夜まで食べないつもりだけど、朝 10:30 に食べたくなる。とりあえず満腹感を入力します。一時間で平均を出すので、とりあえず 11:00 まで我慢してそこで入力するようにします。11:00 になってその時の満腹感を入力します。30 分我慢したことで、30 分前の空腹感は比較的気にならなくなったりします。次に 13:20 にまた食べたくなります。40 分我慢しようとしみます。14:00 になったので入力します。40 分前の空腹感は弱くなっています。そんな感じで食べることをどんどん後伸ばしにします。18:00 をゴールとしてるなら、18:00 になったらすごく食べます。食欲を開放します。満腹の時に入力してもあまり意味ないので、次の日の朝までアプリのことは忘れます。

実際に長い期間使ってみた所、著者の場合は空腹の時に 3 を入力することが多かつ

たです。3なので、まだまだ限界の空腹感ではありません。空腹感を無視する代わりにボタンを高速連打したりします。連打しても一時間ごとに平均にするので、グラフが見にくくなったりしません。満腹感（空腹感）を10段階にすることは、その時々ではすごいつらいような気のする空腹感を相対化する役に立ちます。記録によって大体食事を抜いている時の空腹感はそんなに変化しないことがわかりました。

もう一つのこのアプリの目的は、私の主張する満腹感の動き方というのが本当にあるのか、他の人にテストしてもらいたかったことです。私の満腹感に対する解説は、広い実験で確かめられたものではありません。本当にそれが存在するというためには、大規模な実験が必要です。大規模な実験を行う資金や権限は私にはありません。

せめて測定できるものがあればよいと思い、スマホで満腹感をすばやく記録できるアプリを作りました。このアプリの利用者が増えて、私の主張する満腹感の動きのようなものが利用者の場合もあるかどうかを確認されることを望んでいます。

追記

とこんな感じのアプリを作ったのですが、長期的に利用してみても結論は、残念ながらあまり役に立たないな、というものでした。

測定自体は意味があるというか、自分が断食をしているときにどれくらいの辛さを感じているからの数値化はそれなりの意味があったと思います。

しかし、一度数値化してしまえば、あとはそれを繰り返すだけで、我慢しているときの辛さが緩和されるとか、そういう効果は認められませんでした。

むしろ、空腹感を直視することで、食べたくなくなってしまふ懸念すらありました。

前章の最大摂取可能カロリーの話は、このアプリを作って、利用していたことから思いつきました。そういう成果はあったのですが、我慢補助の道具としてはあまり意味がないと結論しました。

アプリは現在ではダウンロード不可にしています。

我慢するなら、他の余計なことはせずに、ただ食べないのが一番いいと思います。

まとめ

著者はこの本の内容に基づいて Android アプリを作成しました。自分でかなり使いましたが、あまり役に立たないと結論しました。

毎日（でなくてもいいですが）ただ断食する、というのが一番効果があります。

第 30 章

ニンジャダイエットとは何か

水を制限してはいけない、ということについて、どういう場合に危険となるのかを考えてみたいと思います。ニンジャダイエットという方法を思考実験で考えましたが、リスクが高いのが予想されるため、実行はしないでください。

思考実験です。

- 基本的に食事は一日一食（ここでは厳密に短い時間内で食べることを指す）にします。
- 一日一食をした場合、食事前が一日で一番軽く、食事後が一日で一番重くなります。
- 当日の食事は、前日の最低体重を一単位（体重計の最低測定単位。50g 推奨）下に更新した時点で食べ始める（増量したいときは上）。
- または、食事終了の時点で、前日の最低体重を一単位下回る体重になるように食べ終わる。
- 繰り返す
- 水は絶対に我慢してはいけない。我慢すると体に悪い。
- 結果的に大幅な減量（増量）達成

忍者が成長する麻の苗木を毎日飛び越えていた修行の故事に由来します。

- 一週間に 350g 減らすという目標はそんなにリスクが高いものではないでしょう。
- 100g 単位の体重計を持っている場合は、2 日に一回のペースで同じことをする。

一日目に基準日と同じ体重を目指す。二日目に基準日より 100g 少ない体重を目指す。

- 多く減りすぎた場合は、ペースを落とす。
- 当日の体重の変動というのは、排泄による割合が大きいです。強い運動などは不要と思いますが、排尿を促進するための運動（散歩など）は否定しません。
- 逆に、強い運動をしてしまうと、そのすぐ後に何か食べたくなりますので、この方法には向かないと思います。

とはいえ、大抵の減量は直線的には進行しません。むしろ直線を目指すことはリスクがあるかもしれません。このダイエット法は参考程度にしていただけると幸いです。

このダイエット法を考えた後に、これだと高い確率で水の制限につながるという指摘を友人から受けました。前日を下回らないと食べられないという制限を加えた場合、自然な反応は水を制限することだからです。さらに、実際の脂肪が減っていないのに、水の制限でごまかしてダイエットを進めた場合、未達分がたまってきて水の制限も日がたつごとにどんどん厳しくなる可能性があります。

自分は絶対に水を制限しない。一日 2 リットル程度は必ず摂取しているのだ。という人以外はやめましょう。

まとめ

確実に毎日連続して体重の最低値を更新しようというダイエットは危ないです。適宜食事を抜いて、結果として体重が減少すればいいくらいに考えましょう。

第 31 章

自由と不自由とダイエット

この場合の自由とは「制限がないこと」です。不自由とは「制限があること」です。自由と不自由がダイエットとどう関わるかを考えてみましょう。

自由、つまり制限がない状態とは、たとえば起きている間いつでも食事が取れるとか、量もほとんど制限しないことです。不自由、つまり制限がある状態とは、たとえば、起きている間、決まった短い時間しか食事が取れない状態を言います。量は現代においては本人が決定できるでしょう。

ある程度お金のある無職のひとの食事は前者の自由の典型です。

働いている人の、朝食や昼食などは後者の不自由の典型です。日本の常識では、働いているときはだいたいの職場では食事をとりません。また、刑務所の受刑者なども後者の不自由の極端な例でしょう。日本の受刑者の場合はタイミングも選べませんが、量も選べません。カロリーなどは厳密に決められています。法務省矯正局のレポートによると、「主食の熱量は 1,100 キロカロリーから 1,700 キロカロリーまでの間で給与され、副食の熱量は 900 キロカロリーから 1,130 キロカロリーまでの間で給与されています。これは、厚生労働省の国民健康・栄養調査（2005 年）1 人 1 日平均の一般国民の男（20 歳から 39 歳）エネルギー摂取量 2,125 キロカロリー、女（20 歳から 39 歳）エネルギー摂取量 1,683 キロカロリーを満たした水準にあります。」ということです。

[39]

お金のある無職の人だと、カロリー摂取は多くなる傾向があると思います。働いている人はお金のある無職の人よりも、カロリー摂取のチャンスが少ないです。合計のカロリー摂取も少なくなる傾向がありそうです。

つまり、減量に対して、不自由さは有利に働きます。

自分の手持ちの不自由さが、どのように減量に活用できるかを考えることは有意義なのではないかと思います。また、意図して不自由な状況を作ったりすることを考えたりするのも良さそうです。

第 32 章

会社を断食道場にする

前のパートで自由と不自由とダイエットについて論じました。それを会社で働いている人が使える方法に適用してみたいと思います。

日本の会社は（外国の会社もそうかもしれませんが）一般的に業務中に飲食に関しての行動の自由がありません。（日本の会社は、というのは、私が読んだ複数の本では、少なくともアメリカではわりと飲食に関する規制が弱いという話に触れたことがあるからです。[40][41]）これは、会社を断食道場にするために好都合な条件です。断食道場というのは、有償で、数日間ほとんど食事（カロリー）をとらない環境を提供するサービスです。

会社を断食道場にするとはどういうことかという

- 朝ごはんを抜きます。
- 会社に行って昼まで仕事します。業務中に自由に飲食できる会社は稀なので、自動的に昼まで断食できます。
- 昼休みは何も食べません。一時間は昼寝やスマホなどで暇つぶししましょう。
- 帰宅時間まで働きます。飲食が不自由なので、自動的に帰宅時間まで断食できます。
- 帰宅時間になりました。その日は朝と昼の食事を抜くのに成功です！ 夜にたくさん食べても、その日のエネルギー収支は赤字でしょう。体重がほんのすこし減るはずです。

実質的に食事を我慢するのは朝と昼休みだけです。そのほかの時間は行動の自由がないので迷いません。迷いがあるときつくなりますが、選択肢がないので時間がすぎ

るのを待つだけです。肉体労働でない限り、食事を抜いても業務は問題なく行えるでしょう。脂肪が脳に対しても含めてエネルギーになるからです。人に依るとるとは思いますが、どうしても集中力が落ちるという場合は、昼にある程度のカロリーを取りましょう。実行する場合は水分はしっかりとりましょう。「昼ごはんは食べない人」という評判を確立できれば、周囲はあまり責めてこないものです。朝ごはんを食べてないことは自分から周囲に言う必要はありません。理解がある職場なら伝えてもいいと思います。

断食道場で断食をさせてもらうにはお金がかかりますが、会社で昼食を食べないのにはお金はかかりません。また、断食道場という非日常の場で少し体重を落としてから日常に戻って、ある程度リバウンドしない人は稀でしょう。会社は勤務日は毎日行くところなので、日常側で体重を落とす行動が連続してできるところがメリットです。

これを平日に繰り返せばなかなかうまく減量できると思われれます。

注意未成年は真似しないようにしましょう。成長期にはエネルギーが必要です。妊娠している方、特定の病気のある方も真似しないでください。

第 33 章

食事の先伸ばしは減量に対しては メリットがある

一般的に、仕事や勉強や雑事などを先伸ばしするのはよくないと言われます。先延ばしを避けるためにはどうするか、と言ったテーマの本もよくあります。

しかし、減量中の食事というのは後に伸ばせば伸ばすほど減量に対してメリットがあります。減量する人にとっての食事とは、日常生活のなかで数少ない先延ばしが推奨される行動なのです。

本書の減量では、夜は満腹になるまで好きなように食べます。毎日夜まで食事を先伸ばしすることを繰り返し、そして毎日夜に断食から解放されることを繰り返します。なるべく美味しく好きな食べ物を予定に入れるのがよいでしょう。夜の食事への期待が大きければ断食も楽になります。

まとめ

「後で食べよう」という戦略は有効です。どんどん食事を先延ばししましょう。また、できるだけ期待の持てる夕食を摂るようにしましょう。

第 34 章

食事回数と体重の一般的な関係

食事回数と体重の一般的な関係を考えてみたいと思います。

以前のパートで、力士の食事スタイルを考えてみました。一般的に考えられていることは力士は一日二食だから太るということですが、結局摂取カロリーが多いから太っていると述べました。

逆にたとえば一日 6 回とか食べたほうが痩せるという意見があります。これには前提があり、一日 6 回「少量」を摂れば痩せるというのが正確な意見です。

これは食欲点数の考え方から見れば一日 6 回食欲点数が 6 から 5 までの間を移動するのを繰り返すと太らないよという意見に思えます。しかし、太っている人は、5 から食べ始めると 8 まで食べるのが一般的です。満腹を求めるのです。合計として 6 回満腹になることになるので、余計に太ることになると思います。太っている人が食事回数を極端に多くした場合、結局摂取カロリーが多いから太ることになります。

本書は一日一食（夜以降だけ食べる）を勧めます。一般的に考えて、食事回数を極端に少なくした場合と、多くした場合、どちらが太りやすいと言えるでしょうか。

たとえば、10 日に一回しか食べない人がいるとします。その一回だけ満腹になります。この人はどんどん痩せていくことが予想されるでしょう。

逆に、一日に 10 回食べる人がいるとします。そのすべての回で満腹になります。この人はどんどん太っていくことが予想されるでしょう。

つまり、各食事で満腹になることを前提にする場合、食事回数が少なければ少ないほど痩せるのです。しかし、一日一食以上に食事の頻度を下げるとは健康リスクの面からおすすめしません。ほとんどの太った人は一日一食の食事スタイルにすれば体重が落ちますので、それで十分と考えます。

一日一食は減量に非常に効果的な食事スタイルですが、無理だと思う人は一日二食でもなんでも構いません。便宜的に一食や二食をすすめています。長期的に体重が落ちるようなら、食べ方はなんでもかまいません。

まとめ

一般的に言って、それぞれの食事で同じレベルの満腹感になることを前提とした場合、食事の頻度が少ないほうが体重は減ります。筆者は一日一食（食事回数を減らす）が減量に非常に効果的な食事頻度だと考えます。しかし、摂取カロリーが減らせるなら、どんな食べ方でも構いません。

第 V 部

前は参考にしていただけ、
今は支持してない考え・やり方

第 35 章

ゴールとシステム

ゴールとシステムの対比という趣旨の文章です。最初に読んだときはいい考えだと思いました。今はそこまで支持していません。ですが昔書いた文章をそのまま載せます。

アメリカのマンガ家にスコット・アダムスという人がいます。オフィス空間でのあれこれを題材にしたディルバートという 4 コママンガ的なマンガが有名です。彼が 2013 年に出した本に “How to Fail at Almost Everything and Still Win Big: Kind of the Story of My Life” (ほとんどの事に失敗しながらどうやって大きく成功するか：私の人生の物語) [42] というものがあります。彼のこれまでのディルバートのヒットに至るまでの試行錯誤と、2 つの難病を克服した経緯が非常に興味深く魅力的に描かれています。

この本の中で減量に役立ちそうな考え方が書かれていたので紹介します。彼は「ゴールとは敗者のためのもの」と言っています。どういうことでしょうか。少し拙訳で紹介します。

「乱暴に言えば、ゴールとは敗者のためのものだ。それは文字通り多くの時にあてはまる。例えば、あなたのゴールが 10 ポンド減量することなら、あなたはゴールに到達するまでのほとんどの時間を、(ゴールに到達した場合でも)、ゴールに到達していないことを感じながら過ごすことになる。言い換えると、ゴール志向の人は、なるべく短くあってほしい失敗という状態の中で存在すること

になる。その感覚はあなたをいらだたせる。時には、その感覚は重くなったり不快になったりする。その感覚のせいでやる気がなくなるかもしれない。(中略) システムとゴールの対比はもちろん意味的にはやや苦しい。すべてのシステムには曖昧とはいえゴールがあるじゃないかというかもしれない。それはある程度正しいだろう。また、ゴールを追う人は(表現されるにしろそうでないにしろ) みんなある種のシステムを持っているというかもしれない。あなたがそうしたいなら、ゴールとシステムを一緒の意味とみなせるかもしれない。私が言いたいのは、ゴールとシステムをまったく違う概念だと考えることには力があるということだ。ゴール志向の人は、一番良い場合で、成功前の失敗という状態を継続して味わい、うまくいかなければ最悪の場合、永遠の失敗の状態になることになる。システム志向の人は、自分の意図通りのことをやっているという意味で、自分のシステムを適用するたびに成功しているといえる。ゴール志向の人々は毎回落胆の気持ちと戦っている。システム志向の人々は毎回自分のシステムを適用することでいい気持ちを味わっている。個人的なエネルギーと正しい方向性を維持する上でこの違いは非常に大きい。システムとゴールの対比はほとんどの人間の努力に当てはまる。ダイエットの世界で、20ポンド減量するのはゴールで、正しく食べるのはシステムだ。運動の領域で、マラソンを4時間以内で走るのはゴールで、毎日運動するのはシステムだ。ビジネスでは、1億円稼ぐのはゴールで、連続起業家であることはシステムだ。」(pp.32-33 “How to Fail at Almost Everything and Still Win Big: Kind of the Story of My Life”) [42]

引用した文章は少し自己啓発的すぎる考え方かもしれませんが、少々お付き合いください。

いつまでに何キロ痩せよう、というゴールを立てる人は多いです。しかし、毎日の行動までに落とさきれていないため、ゴールに近づけないことにストレスを感じ、挫折してしまうことが多いと私は推測しています。

ある程度の大きさの減量を行うとき、重要なのは、少しの減量のたくさんの繰り返しです。自分にとってかなり再現性のある方法ですこしずつ体重を落とし、それを長期にわたり繰り返すことで、大きな減量は達成されます。こういうことを、上記の引用ではシステムと呼んでいるのだと思います。

目標を達成するために自覚的に毎日をシステム化しようとする人は多くありません。

なんとなく断続的に「明日はダイエットするぞ！」とか考えて、でもその日に大した減量行動は取れないということが多いと思います。

減量するためには、摂取カロリーを確実に減らすための行動が必要です。毎日を、食事回数を減らすというシステムに従って過ごすことで、毎日毎回減量に小さく成功しながら理想体重に近づくことが高い確率でできると私は信じています。

まとめ

ゴール設定をして目指すだけではうまくいきにくいです。繰り返すことで自然にゴールに到達できるようなシステムを作り、毎日それに従いましょう。

第 36 章

意志力とは筋肉である：『意志力の科学』

追記

こちらの項目で紹介した『意志力の科学』の理論は実験に再現性がないのではないかという指摘が広くされています。意志力が限られた認知資源だという理論は、「自我消耗」と呼ばれていますが、3000以上の論文で引用がされたものの、再現実験では結果が再現されなかったことが多いそうです。

自我消耗は再現実験で確認されず、本書に書いたことですが、砂糖によって意志力が回復することもないそうです。最近、「心理学の危機」と言われており、心理学実験の再現性の低さが問題にされています。私も簡単に信じてしまったことを反省しています。この項目は一度削除したのですが、元の文章を再掲します。

自我消耗の再現性の話題に関しては、英語の Wikipedia の項目が参考になると思います。[43] また、私はその英語版 Wikipedia を日本語 Wikipedia に翻訳しました。[44] (Wikipedia では言語間翻訳が認められています。) ご興味のある方は以下のリンクからご確認ください。

英語版 wikipedia Ego Depletion の項

https://en.wikipedia.org/wiki/Ego_depletion

日本語版 wikipedia 自我消耗の項

<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E8%87%AA%E6%88%91%E6%B6%88%E8%80%>

以下は元の文章

ダイエットには自己コントロール力が必要です。そして自己をコントロールする力を意志力と呼びます。つまりダイエットには意志力が必要です。ロイ・バウマイスターの『意志力の科学』によりますと、意志力は筋肉と同じように使用すると疲弊します。

一日に利用できる意志力の総量はだいたい決まっています。あるものに意志力を多く使用すると他のものに使用できなくなります。

意志力は糖分または睡眠によって回復します。ダイエットで、食事制限と運動が同時に推奨されることが多いですが、そのやり方ですと、多くの意志力が必要となります。一日一食にすることでかなり意志力を使用しているのに、それに加えて運動をすると、意志力が足りません。また、長時間労働しているサラリーマンに、余分な運動をする時間は取れないはずで、多くの人が実行できないのだと思います。

とりあえず一日一食にすることだけを目標にして、昼は昼寝などで意志力を回復し、仕事に集中することで断食のつらさを紛らわせる。そういったやり方に限定することでダイエットの継続はうまくいきやすくなるのではないのでしょうか。

まとめ

意志力は筋肉と同じで、使うと疲労します。意志力を節約しながらダイエットをしましょう。

第 37 章

習慣とその変え方：『習慣の力』

追記こちらの項目も、そこまで私のダイエット論にはそこまで関係ないかなというか、習慣についての話の進め方に無理があるように思えてきました。本の最初のバージョンに載せていましたので、今回も載せますが、ここは飛ばしていただいても構いません。

ダイエットにおいて、自分の日々の習慣を自覚することはとても重要です。習慣というものについて参考になる本がありますのでご紹介します。チャールズ・デュヒッグの「習慣の力」[45]という本です。

この本の中で、著者は習慣をモデル化しています。習慣とは、まず行動の「きっかけ」があり、なんらかの行動「ルーチン」を行い、そのルーチンによって「報酬」が生まれるとしています。その報酬への期待・欲求が習慣を反復させるのです。

水を飲むことを考えてみましょう。まず喉が渇くという「きっかけ」があります。水を飲むという行動「ルーチン」があります。そして、喉が潤うという「報酬」があります。喉が渇くというきっかけ→水を飲むというルーチン→喉が潤うという報酬喉が潤うことへの欲求がこの習慣を反復させます。

ダイエットが必要で、かつ糖分を含んだ清涼飲料水を飲むことが習慣になっている人のことを考えてみましょう。喉が渇くというきっかけ→清涼飲料水を飲むというルーチン→喉が潤うという報酬これと同時に糖分が欲しい→清涼飲料水を飲むというルーチン→糖分が補給されて満足という報酬という流れがあります。

喉の渇きを潤すためには、水だけでも十分です。しかし喉の渇きと同時に糖分がほ

しいと思ってしまい、それを満たすために清涼飲料水を飲みます。それが清涼飲料水という余分なカロリーの原因です。喉の渇きを潤すために、糖分の含まれた飲み物を習慣的に飲んでいると、ダイエットが必要な人にはデメリットが大きいです。後者の糖分が欲しい→清涼飲料水を飲むというルーチン→糖分が補給されて満足という報酬は我慢し、喉が渇くというきっかけ→水を飲むというルーチン→喉が潤うという報酬に一本化することが必要でしょう。喉の渇きと糖分への要求が一体化している場合に、先に喉の渇きを潤してしまえば、糖分への欲求は減ります。

『習慣の力』の中では、きっかけと報酬は変えづらく、ルーチンの入れ替えが効果的とあります。今回の場合は『習慣の力』の提案通りにはいかず、水と同時に糖分がほしいというきっかけに対して、先に水を飲むというルーチンを行って水分を満たし、元の糖分がほしいという欲求をごまかす方法になります。つまり水と同時に糖分が欲しいというきっかけ→水を飲むというルーチン→水が飲めたのでまあいいかとなります。

清涼飲料水を飲む習慣は、続けていると当たり前になりますが、それと同じように、水を飲む習慣も、続けていると当たり前になります。

数日間水ばかり飲んでいると、それが当たり前になります。

厳密な一日一食で、夕方以外はカロリーを摂らない方法を取る場合、昼間の清涼飲料水は止めましょう。しかし、夕食の時間帯に糖分を含んだ飲料を飲むのは OK としています。その分食事での摂取カロリーが減ることが予想されるからです。

まとめ

習慣について考えるための便利なモデルがあります。きっかけ→ルーチン→報酬のサイクルの中で、どうにかしてそれを変えられないか考えてみましょう。昼間の水分を水だけで摂るようにすると、ダイエットがはかどります。

第 38 章

『シャングリラ・ダイエット』

空腹感を砂糖でまぎらわそうというやり方ですが、これも今は支持していません。余計なことをせずにカロリーを断つ方が楽だと考えるようになりました。

これは、前に書いた「寝た胃袋仮説」とは逆の話になります。個人的にはあまり実行していない方法ですが、寝た胃袋仮説が当てはまらない人には役に立つかと思って書きました。

シャングリラ・ダイエット [46] というのは、オリーブオイルと砂糖の摂取で食欲を抑えようとするダイエット方法です。

オリーブオイルが食欲を抑えるという主張がよく分からないのですが、砂糖と食欲は関係あると思います。

人間の満腹感と空腹感は血糖値の影響を受けます。血糖値が高いと満腹感を感じやすく、血糖値が低いと空腹感を感じやすいメカニズムがあります。

なので、直接血糖値を上げるために、砂糖を摂取して満腹感を感じてしまおうというのは理にかなっているように思えます。

通常ダイエットでは、砂糖の摂取は減らそうというアドバイスが多いのですが、シャングリラ・ダイエットは逆です。砂糖を舐めるのはわりと難しいので、飲み物に混ぜるのを私はよくやります。

砂糖だけを直接摂取した場合、糖質を含む食品として何かを食べた場合よりも、一定の血糖値をあげるための摂取カロリーは少なくなると予想されます。砂糖が直接血糖値を上げるからです。

朝と昼の食事を抜こうとしているとします。朝と昼で 1200kcal 摂取する人が、200kcal の砂糖を含んだ飲み物を飲んで朝と昼の空腹を我慢できた場合、1000kcal 少なくすむこととなります。それを不健康だと思ふのは、砂糖に対してバイアスのかかった考え方かもしれません。この方法は、「(ダイエットコーラじゃない) コーラ飲んで食事抜け」というすごく不健康に見える方法も導きます。

一日一食 (二食でもいいです) をやろうとするのがきつい場合、食べない時間に糖分を直接摂取するという方法は、検討してみる価値があるように思います。

まとめ

空腹時にあえて糖分だけを取って食欲を抑えるという方法もあります。

第 39 章

我慢補助グッズのキッチンセーフ

キッチンセーフという我慢補助グッズがあり、これを買ってダイエットをはかどらせようとしたことがありました。

どういう商品かというと、別名タイムロッキングコンテナといい、何か物を入れて蓋をして時間をセットすると、そのセットした時間だけ蓋が開かなくなるという商品です。

スマホを入れたらスマホが使えなくなりますし、家の鍵を入れたら外出できなくなりますし、財布を入れたら外で買い物できなくなります。

第 VI 部

世の中にある他のダイエットメ ソッド

第 40 章

ダイエット本をまとめて分析するための枠組み

「はじめに」でダイエット本についておおまかに要約しました。

ダイエット本は

1. 本を書いた動機、読者がやせるべき理由
2. 減量のメカニズムの理解
3. 個別食品の推奨・禁止の有無
4. 断食への見解
5. 食欲の対処法
6. 運動への見解
7. 継続法
8. その他

の点からまとめることが可能で、私の好きなタイプの本は、

1. 動機に関しては省略
2. カロリー量（カロリー収支）を一番重視する
3. 個別食品を禁止・推奨しない
4. 食事を抜くこと（断食）を否定しない
5. 提唱する食欲の抑制方法が自分に適用可能（よく噛めというのは個人的には無理）

6. 運動を勧めるとしても散歩などの有酸素運動程度
7. 継続に関する tips が実行しやすい
8. 根拠のなさすぎることを主張しない

と述べました。

実際に各ダイエット本を個別に見ていこうと思います。

見る視点としては、各ダイエット本が、何を合理的・非合理的としているかという面から見てみたいと思います。

合理的、非合理的の定義は、体重を減らす方向に働く信念は合理的、体重を増やす方向に働く信念は非合理的、というものです。本によって何を合理的・非合理的とするかは違います。

当然、ほぼすべてのダイエット本の一番底にある前提（合理性）は「太っているなら減量したほうがいい」というものです。本パートは、一番底の合理性の是非は問いません。その上の層の、減量のメカニズムや手段についての合理性についての考えを調査したものです。

対象の大部分はもともと持っていた私の蔵書で、残りは国会図書館で調べたあと購入しました。Amazon リンクを併記しているので、細かい書誌情報はそちらを参考にしてください「○の記述がない」という部分はだいたい電子版の検索で調べています。しかし、100% 確実ではありません。ということで、選書と分析はかなり恣意的で不完全です。

このパートにおいて、ほとんどのダイエット本は、いくつかのコアの信念（考え）に基づいて書かれていると想定しています。そのコアの信念を調査してみたというのが本パートの意図です。

まとめた手順としては、最初に各ダイエット本の信念かなと思えるものを箇条書きでメモしていきました。ある程度溜まった段階で振り返ると、4つか5つの要素が大きくありそうだなと思いました。それに対して6のその他を加え、それに沿って分析したのが以下です。6つの項目は、どこかからトップダウンで持ってきたものではなく、私の読書を通じての分析からある程度ボトムアップで生まれたものです。川喜田二郎氏の KJ 法を意識しました。

このパートで知ってほしいことは、本書を含め、だいたいのダイエット本はパターンで認識できるということです。

ダイエット本はある体重と食事に関する著者の信念（考え）に基づいてまとめられ

たものですが、本という形態または著者による発表の限界として、信念（考え）の抱き合わせ販売的になっています。抱き合わせ販売とは、著者はいくつかの考えを結合して自分の意見を作成し、その意見に基づく方法が一番効果的だと主張します。その場合、読者にとってあまり採用したくない考え方が含まれていても、そこだけ除外するというわけにはいきません。読者が自分でダイエットに関する信念（考え）をカスタマイズできるようなガイドがあればいいなと思いましたが、それを少し狙っています。

もう少し言うと、自分が5項目についてある考えをあらかじめもっていると仮定して、その考えに対してすべての面で異なるダイエット本を読んで鵜呑みにするのは副作用が大きいかもしれないと考えています。考えを変えらるゝとしても、1つか2つの考えくらいにしておいたほうが安全なような気がします。

減量に関して何を重視するかは本ごとに違いますが、自分に合っていて、しかも効果のありそうな信念（考え）を選ぶのが大事だと思います。

ここからが本の分析です。

一日一食断食減量道 (講談社プラスアルファ新書)

著者：加藤寛一郎 [3]

出版社：講談社

刊行年（月）：2002.11

1 なぜ減量するのか、本を書いた動機：減量すると健康診断での検査結果の数値が改善することが多い。健康診断の悪い結果に不安になっている人の助力をしたい。(p.20)

2 減量のメカニズム：減量には、エネルギー保存則が基本的に成り立つ。(p.46)

2 ダイエットの具体的方法：バランスの取れた 1400kcal 程度の食事を一日に一度摂る。(p.42) 修行を積みば、分けて食べられるようになるが、初心者には無理。(p.42)

2 メソッド名：一日一食減量法

3 個別食品推奨・禁止の有無：ほぼなし

3 個別食品推奨・禁止の具体的記述：減量中に自分でスーパーに行って自分の体が欲しているものを探すとよい。(p.52)

4 断食への見解：一日一食断食をすすめる

5 食欲/空腹感への対処法の具体的記述：断食中は、何かを少量食べるよりも、何も食べないほうが楽である（寝た胃袋を起こさない）(p.50)

6 運動の推奨度（弱中強）：中

6 運動の具体的記述：歩くことは、驚くほど体によい。(p.141)

7 継続法 挫折への対処：食事を一回にすることによる満腹感が継続の重要な要素。(p.37) 食欲旺盛の人は食い意地が張っている。それを精神的に満たすことが必要である。(p.43) リバウンドもまたダイエットの楽しみである。増えたらまた減らせばよい。(p.66)

その他、ユニークな記述：高級デパートの試食コーナーは最高である (A: おいしいものがこんなにあったのかと知ることができる。B: 美味しいものを少量食べる訓練になる) (p.55)

目次：

第1章 生物としての人間の凄み

第2章 究極の一日一食減量法

第3章 リバウンドも減量の楽しみ

第4章 なぜ、減量道を極めるに至ったか

第5章 「歩く」ことの効用

第6章 本格的減量に挑む

目次情報 URL：<https://www.amazon.co.jp/dp/toc/4062721643>”

いつまでもデブと思うなよ (新潮新書)

著者：岡田斗司夫 [34]

出版社：新潮社

刊行年 (月)：2007.08

1 なぜ減量するのか、本を書いた動機：見た目主義社会だから痩せてないために損をしているから (第一章全体)

2 減量のメカニズム：摂取カロリーを減らし (食餌系)、消費カロリーを増やす (運動系) (p.65)

2 ダイエットの具体的方法：第一段階体重を毎日計る (p.105) 口に入れたものをすべてメモする (p.105)

第二段階体重・体脂肪率を毎日計る (p.118) 口に入れたものをすべてメモして、カロリー計算 (p.118)

第三段階第二段階に加えて、年齢・性別によって摂取カロリーを決めて遵守する (p.140) 水を毎日2リットル飲む (p.140)

第四段階停滞期はいろんなダイエットを併用して乗り切る (p.164) 豆乳野菜ジュースおすすめ (p.164)

第五段階食べ物の好みの変化に気をつける (p.182) 「まだちょっと足りない」で食事をやめよう (p.182)

2 メソッド名：レコーディングダイエット (p.74)

3 個別食品推奨・禁止の有無：有り

3 個別食品推奨・禁止の具体的記述：豆乳野菜ジュースおすすめ (p.164)

4 断食への見解：断食は、断食道場や病院を使えば高価だが、自分で行えばほとんどお金はかからない。しかし、簡単にリバウンドするという特徴を持つ。(p.66-67)

5 食欲/空腹感への対処法の具体的記述：体の声を聴いて、満腹になる前にやめる、という練習をする

6 運動の推奨度（弱中強）：弱

6 運動の具体的記述：ウォーキングは定量化しやすい (p.156)

7 継続法 挫折への対処：「75 日目あたりの体調の変化」に敏感になる (p.141)

その他、ユニークな記述：「満腹メーター」という概念太った人は、弱い空腹感があるだけ（満腹ではなくなっただけ）で食べる、反対に、痩せた人はかなり空腹感が強い状態にならないと食べない傾向があるとする (p.186)

目次：

序章 一年で五〇キロやせたよ

第1章 「見た目主義社会」の到来

第2章 ダイエット手段の格付け

第3章 助走・太る理由

第4章 離陸・カロリーを計算してみる

第5章 上昇・カロリーを制御する

第6章 巡航・いろいろやってみる

第7章 再加速・体の声を聞く

第8章 軌道到達・ダイエットの終わり

終章 月面着陸・ダイエットは究極の投資である

目次情報 URL：<https://www.amazon.co.jp/dp/toc/4106102277>

最後のダイエット

著者：石川善樹 [28]

出版社：マガジンハウス

刊行年（月）：2015.06

1 なぜ減量するのか、本を書いた動機：肥満は生活習慣病につながるから (p.20)

2 減量のメカニズム：1kg 減らすのに 7000kcal のカットが必要 (p.40)

2 ダイエットの具体的方法：「減量期間」と「維持期間」を分ける (p.42) 糖質制限はおすすめ (p.)

2 メソッド名：最後のダイエット

3 個別食品推奨・禁止の有無：YES

3 個別食品推奨・禁止の具体的記述：ナッツ・ヨーグルト・ビーフジャーキー・サラダチキン玄米・茶色いパン系などを推奨 (p.151)

4 断食への見解：朝食を抜くとかえって太りやすくなる (p.153)

断食してもいいか？

断食はおすすめしない

断食とは本来まったく食事を取らないこと

断食すると筋肉が減る

断食するなら、少し食べながらの断食をしよう (p.155)

5 食欲/空腹感への対処法の具体的記述：「意志の力」は限られた資源 (p.107)

6 運動の推奨度（弱中強）：○

6 運動の具体的記述：ウォーキングおすすめ (p.157) スポーツジムはおすすめパーソナルトレーナーをつけるるとよいジムでは筋トレがおすすめ (p.160)

7 継続法 挫折への対処：習慣にするやらないと気持ち悪くする歯磨き理論 (p.29)

その他、ユニークな記述：著者たちの開発した減量シミュレーターで、減らすべきカロリー量と減量達成までの期間がわかる

目次：

第1章 なぜダイエットはこんなに難しいのか?(どうしてダイエットの本には決定版がないのか?正しいやせ方とは ほか)

第2章 バーバード式・究極のダイエット理論 (ダイエットは減量期と維持期の2つで1つ3人の典型的な太っている人たち ほか)

第3章 モチベーションゼロで成功率100%のコツを学ぶ(そもそも「やる気」は頼りにならない「意志の力」は限られた資源 ほか)

第4章 ダイエットについてのQ&A(そもそも肥満ってなんですか? ダイエットはいつスタートすると続けやすいですか? ほか)

目次情報 URL : <https://www.amazon.co.jp/dp/toc/4838727488>

プロ格闘家流「できる人」の身体(からだ)のつくり方

著者：戸井田カツヤ [著] , 蓮池林太郎 医療監修 [47]

出版社：イースト・プレス

刊行年(月)：2016.01

1 なぜ減量するのか、本を書いた動機：格闘家ならではのダイエット法を広く世の中に知らしめること (p.4)

2 減量のメカニズム：ダイエット法で重要なのは、一生涯続けられる方法であること (p.37) カロリーは、ある程度が目安 (p.137)

2 ダイエットの具体的方法：運動に関して「強度の強いトレーニングを短時間」食事に関して「一日二食」「加工食品を食べない」「食材に近い食品を食べる」

2 メソッド名：トイカツ・メソッド (p.6)

3 個別食品推奨・禁止の有無：有り

3 個別食品推奨・禁止の具体的記述：加工食品を避けて食材に近いものを食べる (p.139)

4 断食への見解：国から一日三食が奨励されるようになったのは1935年頃から (p.119) その頃と比べて、

1 日本人の消費カロリーは大きく減っている (p.121)

2 カロリー過多になりやすい食品が増えている (p.122) ので、一日三食は古い常識である (p.123) 著者は一日二食にしている (p.123)

5 食欲/空腹感への対処法の具体的記述：食べないことで空腹を感じにくくなる (p.132)

6 運動の推奨度(弱中強)：強

6 運動の具体的記述：有酸素運動でやせるというのは幻想 (p.62) 無酸素運動こそがダイエットにふさわしい運動 (p.71) 理由1 無酸素運動の消費カロリーは有酸素運動より比較にならないほど大きい (p.72) 2 無酸素運動を行った後48時間は代謝がアップ

する（燃費の悪い身体が作れる）(p.74)

7 継続法 挫折への対処：歯磨き理論（なぜやるんだらうとか考えずに、やらないと気持ち悪いからやり続ける）(p.173) 我慢すると考えずに、コントロールすると考える (p.180)

その他、ユニークな記述：「格闘家こそがダイエットのプロである」(p.30) という主張と「ダイエット失敗＝即引退」の格闘家たちというコラムが面白かった

目次：

第1章「ダイエット常識」のウソーすべて実体験で検証!

第2章 運動編—「燃費の悪い体」をつくれ!

トイカツ・メソッド 30秒ダイエット

第3章 食事編—頭で考えるな! 体の声を聴け!

第4章 実践編—これが「続ける」ためのマネジメント戦略だ!

目次情報 URL：<https://www.amazon.co.jp/dp/toc/4781680097>

やせる経済学

著者：ロバート・バーネット [48] クリストファー・ペイン月沢李歌子 翻訳

出版社：ダイヤモンド社

刊行年（月）：2019.06

1 なぜ減量するのか、本を書いた動機：経済学に根ざした減量の秘訣を伝えたくなったから (p.6)

2 減量のメカニズム：食べすぎによって太る (p.18) ので、食べる量を減らすダイエットは欠乏を体験すること (p.64)

2 ダイエットの具体的方法：毎日体重を計って一喜一憂する (p.44) 食べたものが翌朝の体重にどう影響するか実験するという原則一日三回しっかり食べる週間をやめる。しっかりとした食事をするのは一日に一度 (p.82) カロリーを意識する、計算はしなくていい (p.116) 流行のダイエット法やダイエット食品に無駄なお金を使わない (p.158) 食事の変化を制限するプチごちそう、プチ断食の習慣を取り入れる (p.255)

2 メソッド名：エコノミストダイエット

3 個別食品推奨・禁止の有無：有り

3 個別食品推奨・禁止の具体的記述：飲み物ではカロリーをとらない (p.193) 珈琲や紅茶には砂糖や人工甘味料を入れない (p.193)

4 断食への見解：しっかりとした食事をするのは一日に一度 (p.82) プチごちそう、プチ断食の習慣を取り入れる (p.255)

5 食欲/空腹感への対処法の具体的記述：空腹と満腹を伝える身体の合図を聞く空腹をすぐに満たそうとしない、空腹の感覚が消えるまで待つ。本当に空腹なのか疑う (p.56) 友人や家族に精神的な支援を求める (p.57) 空腹感を楽しむ (p.58)。何か他の活動をすることで空腹感をまぎらわす。(p.58) 何を食べるかを定める指針となるメタルールを確立する (p.72)

6 運動の推奨度 (弱中強)：弱

6 運動の具体的記述：アスリートが痩せているのはすごく運動しているから彼らも引退すれば太る人が多い (p.240) 運動に頼らずに痩せることが必要 (p.240) しかし、適度に定期的に運動するのはいいこと (p.240)

7 継続法 挫折への対処：現実的な長期減量目標と、やる気を高めるための小さな短期目標を立てる目標を立てるときは時間軸が重要。20kg 以上の減量は、18 か月かそれ以上をかけて取り組む (p.148)

その他、ユニークな記述：「少し過激なアイデアかもしれないが、紅茶やコーヒーに砂糖を入れないようにしよう」 (p.193) →アメリカでは無糖が過激なアイデアというのが面白かった

目次：

はじめに

序章

1 章 希少性——なぜ毎日体重を量るべきか

2 章 豊かさ——1 日 3 食の神話をぶち壊す

3 章 データ——カロリーを計算するのではなく意識する

4 章 買い手は用心せよ——ダイエット業界のために時間と金を使わない

5 章 均衡——変化は人生のスパイスだが、肥満の原因にもなる

6 章 配分する——ごちそうを食べつつ痩せる

おわりに

謝辞

巻末注

目次情報 URL：<https://www.amazon.co.jp/dp/toc/4478102260>

やせたいならコンビニでおでんを買いなさい

著者：鳴海淳義 著，道江美貴子 監修 [49]

出版社：日経 BP 社

刊行年（月）：2015.02

1 なぜ減量するのか、本を書いた動機：コンビニのおでんがダイエット向きの食品であることが知られていないから (p.5)

2 減量のメカニズム：摂取カロリーを減らす糖質摂取を減らす (p.134)

2 ダイエットの具体的方法：昼は、コンビニおでんなどヘルシーなものにする (p.28)
夜は、糖質をなるべく控える (p.28)

2 メソッド名：コンビニおでんダイエット (p.73)

3 個別食品推奨・禁止の有無：有り

3 個別食品推奨・禁止の具体的記述：おでんは健康食品 (p.1) コンビニで売っている食品にはすべて食品表示があり、カロリー、糖質をコントロールしやすい (p.6)

4 断食への見解：コンビニダイエット前に最大3日までのプチ断食を推奨 (p.105)
それ以上の断食は推奨しない (p.113)

5 食欲/空腹感への対処法の具体的記述：夜遅くにお腹がすいたときなどはコンビニおでんを食べる。太りにくいから。 (p.24)

6 運動の推奨度（弱中強）：弱

6 運動の具体的記述：運動だけで痩せるのは難しい。食事制限を中心にして、補足的に運動を行う。 (p.132) 運動は痩せるスピードを早められるので、無理のない範囲で取り入れる (p.193)

7 継続法 挫折への対処：カロリー計算と記録がきちんとダイエットを続けるための第一歩 (p.32)

その他、ユニークな記述：レコーディングダイエットを支持 (p.116) スマホアプリでダイエットを促進する (p.152)

目次：

1. なぜコンビニおでんが体にいいのか？

2. やせるために効果的なおでんの食べ方

3. コンビニおでんダイエット体験談

4. ダイエットが続けられるコンビニ活用法

5. 「プチ断食」で胃を小さくする!
6. カロリー計算の基礎知識
7. 「糖質」の基礎知識
8. イマドキのダイエット・アプリの使い方
9. ひそかなブーム!? 冷やしおでんレシピ
10. 自分らしいダイエットの見つけ方

目次情報 URL : <https://www.amazon.co.jp/dp/toc/4822250806>

第 VII 部

まとめ

第 41 章

本書のまとめ

本書も最後に近づきましたので、まとめをしたいと思います。本書は、最初に述べたように、

1. カロリー量（カロリー収支）を一番重視する
2. 個別食品を禁止・推奨しない
3. 食事を抜くこと（断食）を否定しない
4. 提唱する食欲の抑制方法が自分に適用可能
5. 運動を勧めるとしても散歩などの有酸素運動程度
6. その他の主張（根拠のなさすぎることを主張しない）

という考えに基づいて書かれました。成功していたでしょうか。

本書で6のその他の主張に当たるのは、ダイエットにおいて、時間軸をかなり意識していることだと思います。私は、ほぼすべての摂取カロリーは、食べない時間で相殺できると考えています。

何を食べても、そのとき食べたカロリーを消費するだけの時間、食べなければいいだけです。

なので、個別食品についてはなるべく語らないようにしました。考える必要がないからです。また、特定の個別食品を他人に食べろと言ったり、食べるなど言うのは、自由というものに対する私の考え方から許容できません。

私は、摂取カロリーを減らすために食事を抜くのが（食事回数を減らすのが）、減量的には最も効率的だと考えています。前に論じたように、一回の食事の定義は難しいので、具体的には〇〇時間ダイエットのように、一日の食事の開始時間と終了時間を

ある範囲に抑えるなどの方法を薦めます。

運動については、前述しましたが、例えばメッツ 3 の運動を 1 時間した場合は、身体活動レベルが 1.5 の人の一日が 36 エキササイズだったものが、37.5 エキササイズになる、というふうに考えています。

言い換えると、もともとの消費カロリーの発生スピードを、スピードアップされるようなイメージです。スピードアップはできますが、代償として希少な自分の自由時間を使わないといけません。なので、運動よりも食事を減らすほうが効率的だと考えています。

食事回数を減らすことは、食費が節約でき、摂取カロリーが減りその結果として体重が減り、自由な時間が増えるという、太っている人にとっては一石三鳥ともいえるくらいメリットがあるのです。

マリオの開発者として知られる任天堂の宮本茂さんの言葉で、「アイデアというのは 複数の問題を一気に解決するものである」というものがあるそうです [50]。ダイエットにおいても、どうせやるのなら自分のもつ複数の問題を同時に解決するものを採用したいと個人的には思います。

もっと世の中の人々が食事（カロリー）と時間の関係を考え直せば、ダイエット産業と言われるものの存在の仕方も、今とは違ったものになるのではないのでしょうか。

この本で主に伝えたかったのは、もっと食事とエネルギーと時間の 3 つを数学的に考えようということです。数学的に考えたら、もっと楽に低コストで確実に減量できるということを伝えたかったのです。

読者のあなたから見て、そのことが成功していると思えたとしたら、嬉しいです。

第 42 章

最後に

本書の最初のバージョンは 2014 年に kindle 個人出版しました。筆者は本書を書くために国会図書館で減量をテーマにした本をかなり調べました。洋書に関しては主にアマゾンの kindle のサービスを使って調査しました。書くにあたって、内容が信頼性と妥当性の高いものになるようかなりの注意を払いました。満腹感の動きに関する内容は、少しだけオリジナルな内容もあると思います。

体重の減量に関しては、世の中に正確な情報が流れにくいと思います。なるべく根拠があり役に立つ情報をお伝えしたつもりです。

減量で重要なのは特定の栄養素を過剰摂取したり過少摂取したりすることではなく、時間というものについてよく考えることだと思います。普通のダイエット本では強調されることの少ない時間の要因ですが、それに注目すればいろんな不自由な考え方も自由になれるのではと考えます。

読書猿氏の『問題解決大全』に紹介されている「ミラクル・クエスチョン」という方法があります。ある問題を抱えているときに、その状況が完全に解決した状況を思い浮かべてみると、予想以上に役に立つというものです。[51] そこで、本書の考える、社会におけるダイエットの扱いの理想状態を考えたいと思います。本書は、身近に太っていて痩せたいと思っている人がいるときに、いきなり「運動しなきゃ」とか「毎食腹八分目にすればいいよ」とか「よく噛めば痩せるよ」というアドバイスがされないような状況に世の中を変えたいと思って書きました。

本書の目指す理想状態は、-ダイエット（減量）の標準アドバイスに「(摂取カロリーを減らすために) 食事を抜こう (食事回数を減らそう)」というのが一部採用される。- それを実行可能にするような社会的な補助が提供される。(1 会社からランチタイムの

休息場所が提供される。2 電子マネーなどで、食品・飲食店の購入・利用可能時間帯などが自分の望み通りに設定できるようになる、とか。) - 結果として多くの減量を望む人が減量を達成できる。というものです。

「(痩せたかったら) 食事を抜こう」は、大幅なダイエットをした、しているという人は実感しているという人が多いと思います。しかし、世間の常識ではありません。世間の常識は、食品選択に関するもの(〇〇ダイエット)(〇〇制限ダイエット)や、三食適量に食べて運動もするなどです。

「(痩せたかったら) 食事を抜こう」が常識になった時こそ本書が本当に世の中の役に立ったと言える時だと思います。

私はダイエット以外にも文章を書いたりしています。本書の原稿も含めて、過去 kindle で販売していた他の原稿なども以下の Scrapbox というサービス上で読むことができます。ご興味があればアクセスいただけますと幸いです。<https://scrapbox.io/manpukuichiro>

本書をここまでお読みいただき誠にありがとうございました。読者のあなたの減量がうまくいくのを祈っています。

第 43 章

おまけ：ネットで本書が読めるサイト（ブログ）の QR コード

本書の原稿が読める URL に飛ぶ QR コードです。先程の Scrapbox というサービスのわたしのアカウントの URL です。

<https://scrapbox.io/manpukuichiro>

本書を紙で読んでいてデジタル端末で読みたい時、またはお知り合いなどに本書を勧めていただけることがありましたら、この QR コードをご利用ください。

また、本書は継続的にアップデートしていますので、kindle 版よりも上記 URL の方に新しい情報が含まれる場合があります。



図 43.1 <https://scrapbox.io/manpukuichiro> に飛びます

第 VIII 部

参考文献·索引

参考文献

- [1] NHK 科学・環境番組部/アスコム. 『NHKためしてガッテン計るだけダイエット新装版 効果倍増 7日間健康レシピ』. アスコム, 2010.
- [2] 南雲吉則. 『「空腹」が人を健康にする』. サンマーク出版, 2012.
- [3] 加藤寛一郎. 『一日一食断食減量道』. 講談社, 2002.
- [4] 村上宣寛. 『あざむかれる知性: 本や論文はどこまで正しいか』. 筑摩書房, 2015.
- [5] 読書猿. 『アイデア大全』. フォレスト出版, 2017.
- [6] 高橋久仁子. 『「食べもの情報」ウソ・ホント 氾濫する情報を正しく読み取る』. 講談社, 1998.
- [7] 近藤麻理恵. 『人生がときめく片づけの魔法』. サンマーク出版, 2010.
- [8] ジョン・J・レイティ, エリック・ヘイガーマン, 野中香方子翻訳. 『脳を鍛えるには運動しかない! 最新科学でわかった脳細胞の増やし方』. NHK 出版, 2009.
- [9] 小河原誠. 『反証主義』. 東北大学出版会, 2010.
- [10] 倉下忠憲. 〈自分のシステム〉に至る道, May 2021.
- [11] Curtis Jp, Selter Jg, Wang Y, Rathore Ss, Jovin Is, Jadbabaie F, Kosiborod M, Portnay El, Sokol Si, Bader F, and Krumholz Hm. The obesity paradox: Body mass index and outcomes in patients with heart failure. *Archives of internal medicine*, Vol. 165, No. 1, 2005.
- [12] フランク・B・フー. 『肥満の疫学』. 名古屋大学出版会, 2010.
- [13] 摂食障害 | こころの病気を知る | メンタルヘルス | 厚生労働省.
- [14] 肥満と健康.
- [15] Richard Ph. D. Rennie. *A Dictionary of Physics*. Oxford Univ Pr, 2015.
- [16] デイビッド・ジンチェンコ, ピーター・ムーア, 中島さおり翻訳. 『8時間ダイエット』. すばる舎, 2013.

- [17] 田川邦夫. 『からだの働きからみる代謝の栄養学』. タカラバイオ, 2003.
- [18] 蟻川トモ子, 花田実. 相撲力士の食事に関する調査. 栄養学雑誌 = The Japanese journal of nutrition and dietetics, Vol. 33, No. 5, pp. p241–250, 1975.
- [19] 炎鵬が幕内最軽量の 98 キロ、平均は 162・6 キロ - 大相撲 : 日刊スポーツ, 2019.
- [20] How lobbyists made breakfast 'the most important meal of the day', 2016.
- [21] Hiroshi Noto, Atsushi Goto, Tetsuro Tsujimoto, and Mitsuhiko Noda. Low-Carbohydrate Diets and All-Cause Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. *PLoS ONE*, Vol. 8, No. 1, 2013.
- [22] Colette Bouchez. 9 Surprising Facts About Your Stomach.
- [23] 東京都水道局.
- [24] メッツ / METs.
- [25] 井原裕. 『生活習慣病としてのうつ病』. 弘文堂, 2013.
- [26] Xiaokun Liu, Qi Zhang, and Xiaoming Shang. Meta-analysis of self-reported daytime napping and risk of cardiovascular or all-cause mortality. *Medical Science Monitor: International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*, Vol. 21, pp. 1269–1275, 2015.
- [27] 櫻井武. 『食欲の科学』. 講談社, 2012.
- [28] 石川善樹. 『最後のダイエット』. マガジンハウス, 東京, 2015.
- [29] 結城浩. 『数学ガールの秘密ノート/微分を追いかけて』. SB クリエイティブ, 2015.
- [30] ジョージ・エイズリー, 山形浩生翻訳. 『誘惑される意志 人はなぜ自滅的行動をするのか』. NTT 出版, 2006.
- [31] 池田新介. 『自滅する選択 先延ばしで後悔しないための新しい経済学』. 東洋経済新報社, 2012.
- [32] ジョセフヒース, 栗原百代翻訳. 『資本主義が嫌いな人のための経済学』. NTT 出版, 2012.
- [33] 野口悠紀雄. 『「超」整理法 情報検索と発想の新システム』. 中央公論新社, 1993.
- [34] 岡田斗司夫. 『いつまでもデブと思うなよ』. 新潮社, 2007.
- [35] 浅羽通明. 『教養論ノート』. 幻冬舎, 2000.
- [36] 中島佳緒里, 櫻井優太, 清水遵. 大学生における満腹感に関する内臓感覚表現尺度の作成. 日本食生活学会誌, Vol. 19, No. 4, pp. 325–333, 2009.

- [37] A. Raben, A. Tagliabue, and A. Astrup. The reproducibility of subjective appetite scores. *The British Journal of Nutrition*, Vol. 73, No. 4, pp. 517–530, 1995.
- [38] 林貴志. 『ミクロ経済学』. ミネルヴァ書房, 2007.
- [39] 法務省矯正局. 日本の刑事施設, 2008.
- [40] ロイ・バウマイスター, ジョン・ティアニー, 渡会圭子翻訳. 『WILLPOWER 意志力の科学』. インターシフト, 2013.
- [41] Tara Cottrell and Dan Zigmond. *Buddha's Diet: The Ancient Art of Losing Weight Without Losing Your Mind*. Running Press Adult, Philadelphia, 2016.
- [42] Adams Scott. *How to Fail at Almost Everything and Still Win Big: Kind of the Story of My Life*. Portfolio, 2014.
- [43] Ego depletion. *Wikipedia*, June 2021.
- [44] 自我消耗. *Wikipedia*, March 2021.
- [45] チャールズ・デュヒッグ, 渡会圭子翻訳. 『習慣の力 The Power of Habit』. 講談社, 2013.
- [46] セス・ロバーツ, 田口元, 田中敦子翻訳. 『シャングリラ・ダイエット』. フォレスト出版, 2008.
- [47] 戸井田カツヤ. 『プロ格闘家流「できる人」の身体づくり方』. イースト・プレス, January 2016.
- [48] ロバート・バーネット, クリストファー・ペイン, 月沢李歌子翻訳. 『やせる経済学 世界でいちばん経済合理的に体重を減らす方法』. ダイヤモンド社, June 2019.
- [49] 鳴海淳義. 『やせたいならコンビニでおでんを買いなさい』. 日経 BP, Tokyo, February 2015.
- [50] 岩田聡, 糸井重里. 「アイデアというのはなにか？」 01 HOBONIKKAN ITOI SHINBUN - 1101.Com, 2007.
- [51] 読書猿. 『問題解決大全 ビジネスや人生のハードルを乗り越える 37 のツール』. フォレスト出版, 2017.

人名索引

浅羽通明, 76

石川善樹, 118

岡田斗司夫, 75, 116

加藤寛一郎, 115

近藤麻理恵, 11

戸井田カツヤ, 119

南雲吉則, 8

鳴海淳義, 122

野口悠紀雄, 75

宮本茂, 126

村上宣寛, 8

クリストファー・ペイン, 120

スコット・アダムス, 102

ロバート・バーネット, 120

事項索引

- BMI, [18](#)
- EBM, [10](#)
- METs, [59](#)
- QR コード, [129](#)
- wi-fi 体重計, [48](#)
- アルコール, [62](#)
- 医師の指導, [16](#)
- 意志力, [105](#)
- 一日二食, [40](#)
- エネルギー保存則, [21](#)
- 会社を断食道場にする, [96](#)
- 基礎代謝, [22](#)
- ケトン体, [30](#)
- 健康, [15](#)
- 最大摂取可能カロリー, [80](#)
- 死亡率, [15](#)
- 身体活動レベル, [23](#)
- 自由と不自由, [94](#)
- 水道水, [58](#)
- 睡眠, [62](#)
- 摂食障害, [17](#)
- 双曲割引, [73](#)
- 体重の最大値と最小値, [50](#)
- ダイエット本のバグリスト, [9](#)
- トクホ飲料, [58](#)
- 妊娠, [17](#)
- 肥満のパラドックス, [15](#)
- 太っているの定義, [8](#)
- フードファディズム, [9](#)
- 満腹メーター, [77](#)
- メタ論文, [10](#)
- 力士, [40](#)
- キッチンセーフ, [111](#)
- ニンジャダイエット, [92](#)