



低カロリーダイエット 失敗と成功の分岐点

2009年1月21日放送

★今回の番組について

今や世の中「低カロリーブーム」！ 食い倒れの町・大阪にも、低カロリー食専門レストランがオープンして大人気になっているほどです。「やせたいと思ったら低カロリー」は、もはや常識と言えるでしょう。

ところが、同じように頑張っても、きちんとやせられる人と、逆に体脂肪が増えてしまい、さまざまな体調不良すら招いてしまう人がいるという衝撃の事実を発見！

低カロリーの“天国と地獄”を分けるのは、脳にある「スイッチ」。その仕組みさえ分かれば、なんと毎日しっかり食べてもやせられるという「低カロリーダイエットの真実」が見えてくるのです。

★オープニングクイズ

- ・ 問題：板チョコレート1枚（70グラム）の熱量で、1リットルの水の温度を何度上げられる？
 答え：1リットルの水を4回以上も沸かすことができる。
 ※食べ物から出る熱を測る装置で、チョコレート1グラムが燃えた時に出る熱量を測定したところ、1リットルの水がおよそ6℃上昇するだけの熱を出すことが判明しました。

「ゼロカロリー」の食品は燃えないの？

たとえば「カロリーゼロ」と表示されている寒天も、燃えて熱を出し、水温を上げます。しかし、寒天はその成分のほとんどが食物繊維で、食べても体内に吸収されません。そのため、「食品としてのカロリー表示」は「ゼロカロリー」とされているのです。

※食品のカロリー表示は、燃えた時に出る熱に、体内への吸収率をかけた値になっています。

★「まさか低カロリーが...!? 痩身(そうしん)の真相」

肥満に悩んでいた61歳の女性が、1日1500キロカロリー以下に抑える食生活に挑戦しました。これは、同

年代で似た体格の人の標準と比べて、約200キロカロリー低い値です。すると、5か月で体重が5キログラム減少、ウエストも10センチ細くなり、見事ダイエットに成功しました。

一方、同じくやせたい一心で1日およそ1500キロカロリー以下に抑えている女子大学生のみなさん。その成果を高性能の体脂肪測定装置で調べてみると、なんと21人中12人が、体脂肪率25%を超える「肥満傾向」と判定される結果になってしまいました。

見た目もスリムで、体重も標準以下なのに、体脂肪率が25%を超える「肥満傾向」、または30%を超える「肥満」と判定される人は、“正常体重肥満（通称、隠れ肥満）”と呼ばれます。最近、とくに若い女性を中心に急増しており、中高年にも広がっていると言われます。

同じように食事を低カロリーにしても、「ダイエットに成功する人」と、体重は減ったものの「体脂肪率は減るところか、むしろ増えてしまい、生活習慣病の危険がある人」に分かれるのです。

その「運命の分かれ道」にあるのが、“脳のスイッチ”。これが「スイッチオフ」であると、カロリーを控えた分だけ、きちんとやせられます。ところが「スイッチオン」であると、“隠れ肥満”の道へ向かってしまいます。

「脳がNO！スイッチON！」

低カロリーの運命を分ける脳のスイッチがオンになると、体脂肪が燃やされずに蓄えられてしまい、その結果“隠れ肥満”になります。また、体温を維持する機能が衰えるため、極度の冷え性や低体温などを招きます。さらに、朝の目覚めが悪く、午前中に体がだるかったり、低血圧などの症状の原因にもなります。

同じ症状は、中高年にも見られます。このスイッチの正体をわかりやすく表現すると、まさに「飢餓に備えろスイッチ」であると言えます。

通常、スイッチがオフになっていれば、ダイエットでカロリーを減らすと、エネルギーが不足する分は蓄えた体脂肪が燃やされます。これが「ダイエットに成功する人」の場合です。

ところが、低カロリーにした時に糖質が不足すると、脳はエネルギー不足を感じます。そんな状態が何か月も続くと、脳は「飢餓状態だ」と判断し、「飢餓に備えろスイッチ」をオンにします。すると、蓄えた体脂肪はあまり使われなくなり、食べた脂肪も燃やすよりも蓄えられてしまうのです。

さらに、交感神経の機能も低下します。交感神経は体を活発に活動させる神経です。「飢餓に備えろスイッチ」がオンになると、脳は交感神経の活動を低下させ、体全体を省エネモードにしてしまうのです。その結果、「冷え性」「低体温」「体のだるさ」「低血圧」といった諸症状をも招くこととなります。

しかし、一度スイッチがオンになってしまっても、再びオフにすることはできます。“隠れ肥満”の女子学生たちが「低カロリーでもスイッチをオンにしない食事法」を2週間続けたところ、見事にスイッチがオフになったのです。低下していた交感神経の活動度がアップし、体脂肪率は平均およそ2キログラムも減少しました。いったいどんな食事法なのでしょう？

🌟「しっかり食べてしっかりやせる？ 究極の食事法」

先に紹介した、61歳の女性が見事肥満解消に成功したケースをよく調べてみましょう。この女性がやっていたのは、1日1500キロカロリー以下に抑えながら、「飢餓に備えろスイッチ」をオンにしない食事法です。その食事は、1食およそ400キロカロリーながら、ボリュームたっぷり！5か月この食事法を続けると、見事に体脂肪が減少したのです。

この食事法を指導した栄養クリニックでは、すでにおおよそ750人の女性がダイエットに成功しています。ポイントは、食事に含まれる「たんぱく質：脂質：糖質」の割合にあります。なかでも、**脳のエネルギー源である糖質のカロリーの割合を「およそ6割」にすること**。すると、低カロリーでも脳はエネルギー不足に陥らず、「スイッチオン」にならないのです。

※自然に理想の比率にできる食品の選び方を、実習コーナーで紹介します。

一方、スイッチをオンにしてしまった女子学生のみなさんの食事の平均的な比率を見ると、一見、理想の比率とほとんど同じであることがわかりました。実はこの場合、問題は「糖質のとり方」にありました。カロリーを抑えようとして、朝食や昼食を「菓子パンやおにぎり」だけで済ませる人が非常に多かったのです。

甘い糖類などは吸収が早いので、血糖値が短時間で上がりますが、すぐに下がってしまいます。おにぎりなども、それだけを食べて吸収が早く、血糖値があまり持続しません。そのため、そういったものに頼った食生活では、「飢餓に備えろスイッチ」がオンになってしまうのです。

ところが、ご飯と一緒に、野菜などの繊維質や消化吸収が遅いおかずを食べることで、血糖値は「ゆっくり上がり、ゆっくり下がる」ようになります。これでスイッチはオンにならなくなります。

Q・1食400キロカロリーにしないとやせられない？

1食400キロカロリーは、健康を維持しながら無理なくやせるための、最も厳しいダイエットです。一般的に年齢が若く、体格が大きい方や、日頃の運動量が多い方は、消費エネルギーが多いため、もう少しカロリーを高くしてもやせられます。

1ヶ月に1キログラムやせられる程度のペースを目安にして、自分のダイエットに適したカロリー摂取量を見つけてみてください。

🌟実習コーナー「挑戦！低カロリーでもスイッチオンにしない食事法」

1食400キロカロリー程度で、しかも「飢餓に備えろスイッチ」をオンにしない、理想的な比率の栄養素を含む食事の簡単な選び方をご紹介します。

1食当たりの食品の選び方

※分量は1食400キロカロリーにする場合の目安です

下の表の《たんぱく質の多い食品》から2種類選ぶ

必ず、たっぷりの野菜（イモ類以外）、きのこ、海藻を一緒にとる

《糖質の多い食品》のうち、炭水化物から1種類、果物・イモ類のどちらか1種類をとる

料理に使う食用油（マヨネーズ、ドレッシングなども含む）は大さじ2分の1程度に

1食あたりにこれだけそろえば、ほぼ1食400キロカロリー程度で、しかも「飢餓に備えろスイッチ」がオンにならない！

- 《たんぱく質の多い食品》
 - 牛乳（ヨーグルト） 120ミリリットル
 - チーズ 1枚
 - 卵 1個
 - 赤身の肉 50グラム
 - 脂の少ない魚 1切れ
 - 豆腐 4分の1丁
- 《糖質の多い食品》
 - 炭水化物
 - ご飯 子ども茶わん1杯
 - パン 8枚切り1枚
 - ゆでめん 2分の1玉
 - 果物・イモ類
 - 果物 半分
 - イモ類（かぼちゃ、れんこん、ごぼう、豆類も） 卵大
- 《脂質の多い食品》
 - 食用油 大さじ2分の1
- 《カロリーがほとんどない食品》
 - 野菜（イモ類以外）、きのこ、海藻 好きなだけ摂ってOK！

自分にあったカロリー量に調節する方法

ダイエット目的であれば、炭水化物以外は、どなたでも基本的に上記の量にします。

上記の炭水化物の量は、最も厳しいダイエットを想定した場合の量です。これだけの量を摂れば、どなたでも脳のスイッチがオンになることはありませんが、年齢が若い方・体格が大きい方・活動量の多い方は、消費エネルギーも多いため、炭水化物の量を増やすことでカロリー摂取量を調節してください。（ご飯をおかわりする、など）

少量でも満腹感が得られて、太りにくい食べ方のコツ

まず、汁物を先に飲み、空っぽの胃を落ち着かせます。そして、おかずを半分程度食べた後で、ご飯など炭水化物を食べます。こうすると、糖質の吸収がゆるやかになり、満腹感が持続します（先にご飯ばかり食べてしまうと、食べ過ぎてしまう恐れがあります）。味付けを薄めにしておくと、ご飯をたくさん食べたくなるのを抑えられます。

※糖尿病の方の場合、摂取してよい糖質の量などは、必ず専門医の指示に従ってください。



Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.
許可なく転載することを禁じます。