

「ダイエットを考える」

開倫塾

塾長 林 明夫

1. はじめに

実は私の身長は 174 cmで、これは何十年間も全く変わらないのですが、体重はどんどん増えまして 10 年前に、ついに 96 kgになってしまいました。そこで、友人の医師に相談しましたところ体重が増えたことによる病気も発見されたのでとりあえず 10 kg減量しなさいということで、1 か月入院させて頂いて、10 kgの減量に成功し、86 kgになりました。

このように平均体重を大幅に超えていて体重を減らす必要のある場合は、医師の指示の下に入院することがよいかも知れません。

2. 10 年前に1 か月で 10 kg体重を減らし、リバウンドもなく 10 年間過ごしましたが、血液検査をしたら、いろいろな値が注意すべき領域に近づいていることがわかりました。そこで、半年前から 10 kg体重を減らすことを決意し、おおよそ 7～8 か月で 10 kg減量に今度は入院せずに成功しました。174 cmの人は標準体重は 66 kgですので、標準体重までにはもう 10 kg減らす必要がありますが、それは今度はゆっくりと 10 年後までに果すことにしました。今回の開倫塾の時間ではどうしたら病気にならないために、つまり健康のために体重を減らすことができるのかが私の体験を踏まえてお話をさせていただきます。

3. 最も大切なことは、医師の指示のもとに行うということです。なぜ、どのような理由で減量をしなけばならないかを医師から十分説明して頂き、医師の判断で必要な場合のみ、医師の指示で減量を行うこと。くれぐれも素人判断で自分の思い込みで行わないこと。これが絶対条件です。減量のスピードも医師の指示通りに行うこと。私は1 か月 2 kg以上の減量を行わないように指示を頂きました。減量中は医師の指示通り、定期的に診断や検査受けることは当然であります。

4. 余り無理をしないこと。

①私は、朝 6～7 時ごろと、昼 12～1 時ごろと、夜 6～7 時ごろ食事をとり、それ以外は、水だけしか口に入れないことを心がけました。余程お腹がすいた場合以外は、おやつや夜食を食べないように努めました。

②よほどの場合以外は玄米に麦や雑穀(ごっこく)の入ったものを主食にしました。実は玄米は、噛めば噛むほど味が出ておいしく食べられます。今、玄米食はふつうの電気釜で手軽につくれます。このように私は主食の玄米をゆっくり食べました。

③おかず(副食)はできるだけ少なくしました。肉はできるだけ食べずに青身の魚(サバやイワシ)を

食べるようにしました。天ぷらや油で揚げたものはできる限り口にしないように努めました。味の濃いものはできるだけ口にしないようにしました。

④海藻(わかめや根昆布、海苔)や納豆、豆腐、緑黄色野菜を毎食できるだけ食べました。沖縄産の黒酢やゴーヤは1日1回飲んだり、食べたりしました。

⑤私はたばこを吸わなくても大丈夫なのと同じようにアルコールを飲まなくても大丈夫なのでアルコールは一切口にしませんでした。(宴会やパーティーなどでは、車で来ているので飲酒運転はできないからとウーロン茶を頂いておりました。)

⑥ケーキや和菓子、お菓子、ジャンクフードも一切口にしないようにしました。(どうしても食べないと周りの雰囲気や壊れる場合は別として。)その代わりに、果物は食後食べました。牛乳と、ヨーグルトは毎日「きなこ」や「はちみつ」を入れて飲みました。食パンは白い食パンではなくライ麦の食パンを食べました。菓子パンは一切口にしませんでした。缶コーラや缶コーヒーは一切口にしませんでした。

*ただ、目の前においてあると辛いものがありました。目に触れるところに、口に入れることを避けているものは一切置かないことがもしかしたら減量のコツかもしれません。

5. それまで随分何でも食べていたので、最初はちょっとお腹がすきましたが、玄米食中心に、決まった時間にゆっくり30分以上かけて楽しく食事をするのが習慣づくとも何でもなくなりました。

①歯がよくなかったので飲み込んでしまうことが多かったようです。歯医者さんに通い、悪いところを徹底的に治療してもらいました。歯ブラシ(ブラッシング)も毎食後行うようにしました。

②車ばかりの生活で運動不足になりがちなので、東京に行ったときはなるべく歩き、又、1日に1回は軽い運動をするようにしました。お医者さんがやっている整体(マッサージのようなもの)にも定期的にお世話になるようにしました。

6. 最後に一言。ただ単に体重を減らせばよいのではなく、御自身の病状(症状)に合わせ、どうしたらよいのかを医師と相談すると同時に、しっかりとした先生がお書きになった「どうしたらよいか」という本を4~5冊お読みになり、共通して書かれていることで、自分にあっているかどうかを少しずつお試しになることをお勧めします。身長から体重を引いてとりあえず100前後になるまで、お医者さんと十分相談しながら気長に、しかし、しっかりと明るく楽しくダイエットに励み、いつまでも若々しく生きて参りましょう。

以上

2003年7月10日記