

あなたの主人の肥満度は……

「やせる健康食」「美しくやせる」「やせるカロリー食」「食べてやせる」「やせる本」……と列挙しきれないほど多くのやせるための本が書かれ、ベストセラーに、ロングセラーになって読まれていきます。いささか宗教めいたものもあれば、近代科学の成果をフルに使ったものなど、その展開原理はいろいろのようです。食事に関心を

もつ人が増えていくのをよるには、思いをつつも、これらやせるが強調される風潮に、いささか疑念をもっていました。疑惑の一つは、人間の理想的なからだ、つまり「やせる」ではなく、「太っている」状態ではないかということです。貧相げに細細とやせる方向ではなく、びちびちした、充実した、次の活動エネルギーを保有し

た、包容力とか母性愛の源泉となるような方向ではないかということです。人々の多くがやせることによって求めてくるのは、やせてしまうことではなく、現在よりやせることによって獲得される適度の肥満、いいかえれば、ほどよく太ることではないかと思うのです。この「太る」から「やせる」への方向転換を迫るのではなく、「過剰の肥満」から「適度の肥満」へのグライドの変化をすすめる、という発想の方が、人間として自然

八人の体験「やせる」

あなたのご主人の

肥満対策



女子栄養大学教授 足立己幸
早稲田大学教授 窪田 登

さてその大きな課題へのささやかな、しかし重要なアプローチとして、自分自身の太り具合の管理のすずめ方について、考えてみたいと思います。

① あなたの主人が、ほどよい体格へ変化したい、という気持ちを引き出すこと。なんとなく調子が悪いとか、もう少し身軽になりたいとかいう、潜在的に抱えている希望を外に出すこと。自分を相対化し、その背景にある問題の所在を明らかにすることが必要です。ちょっとしたきっかけが決断のチャンスになるものです。

② 現実ばなれするほどでもいいから、思い切った理想像を描いてみる事です。しかも、標準体重などという、抽象的な数値だけに根ざしたものでなく、下腹部の余分な脂肪がとれて、すっきり立っている姿とか、身軽にホームの階段をかける姿など具体的なイメージを描いてみる事です。俳優さんたちの体験記にあるように、画面に映し出された「自分」を客観的に見てみる事です。そして、一般的な知識

と合わせてみて、身も心も鏡に映して、自分を一度つき離してみることは、非常に重要なことであり、実は、このことなしに、

香川式を基礎にした食事法

太り具合のコントロールの生理面での基本はエネルギーの収支のバランスにあることと、今、いろいろあります。

「収」とは食物量、「支」は運動量、そしてそれらの舞台ともいえるべき生活のしかたに、コントロールの三本柱があるといえます。ここでは「収」にあたる食物量について話をすすめていきたいと思います。

自分の理想像は描けないので、ご主人が理想をいって合せてみてはどうか。太り具合を客観的に数値で表現したり、

ここで使っている1点とは、体内ではほぼ80カロリーの熱量を出す量を示しています。一、二、三群は前述のスムーズな代謝のために必要な栄養分を含む食物のグループで、四群が主として、熱量源となるグループです。この部分で収支(食物の摂取量とエネルギー消費量)の調節をすればよいことになりす。

成年男子の年齢別、身長別体重表 (単位kg)

身長	25~29	30~34	35~39	40~44
161	55.39	56.67	56.70	56.84
162	55.94	57.25	57.36	57.33
163	56.50	57.84	58.03	57.83
164	57.06	58.43	58.70	58.32
165	57.61	59.02	59.36	58.81
166	58.17	59.61	60.03	59.30
167	58.72	60.20	60.70	59.80
168	59.28	60.79	61.36	60.29
169	59.83	61.37	62.03	60.78
170	60.39	61.96	62.70	61.27
171	60.94	62.55	63.36	61.77
172	61.50	63.14	64.03	62.26
173	62.05	63.73	64.70	62.75
174	62.61	64.32	65.36	63.25
175	63.16	64.91	66.03	63.74
176	63.72	65.50	66.70	64.23
177	64.27	66.08	67.36	64.72
178	64.83	66.67	68.03	65.22

ご主人の健康度、肥満度は?

- ① 25歳頃の体重と比べてどうですか?
- ② 上腕部をつまんでみて厚みが2.5cm以下ですか?
- ③ おおむねに寝てもお腹が出ていますか?
- ④ 裸で鏡の前に立ってください。ウエスト、ヒップ、胸、肩、腕、脚など、バランスの悪いところがいくつかありますか?
- ⑤ 駅の階段をかけた後、息切れがなかなかおさまいませんか?
- ⑥ 腕立てふせが正確に10回以上できますか?
- ⑦ 片足でももが床と平行になるような中腰の姿勢で10秒間いられますか?
- ⑧ 上体をたおして、ひざを曲げずに指先が床に届きますか?
- ⑨ 歩いていて、よく人にぶつかりますか?

の食物が活躍するグラウンドづくりをして、
れるので減らしすぎは危険なのです。
食物の性質を正しく知ること。それを再
構成して、料理に仕上げるプロセスに、わ
が家の個性、家族の個性が発揮されること。
個性的に太る——これは、プロポーショ
ンの上からも、食物の食べ方からも、重要
なことです。そのためには、わが家
の、わが家のチャーミングポイントをよく
知ること、そして食物の一つ一つのチャー
ミングポイント(味の面でも、体重のコン
トロールの面でも)を知り、その食物を使
って、わが家の食事のチャーミングポイン
トを創り出していくことであり、そのこと
は多分、わが家族の、わが家の新しい魅力
を創り出していくことにつながるのではな
いかと思うのです。

1点80カロリー表 (香川綾・案)

第四群	第三群	第二群	第一群	四つの食品群
砂糖 油 穀物	果実 野菜	豆・肉・魚	卵・乳	食品の 一 点 重 量
ご飯 1/2碗 味噌 4cm×3cm×1cm 中華そば 1/2玉 食パン (小) 1枚 バター 小さじ3弱 マヨネーズ 大さじ1弱 植物油 小さじ2強 はちみつ 小さじ3.5 砂糖 大さじ2	ほうれん草 (小) 1把 にんじん 1/2本 白菜 1/2玉 トマト (大) 1個 玉ねぎ 1個 じゃがいも (小) 1個 みかん 2個 りんご 1個 バナナ 1本	まぐろさしみ 5切れ 赤身 2切れ さば 1切れ しじみ80g 豚もも30g とり肉60g 牛肉70g 牛バラ30g プレスハム 50g ロースハム 30g サラミ20g ベーコン 1切れ	牛乳 1/2本 プロセスチーズ 1cm厚さ1切れ 卵 1個 脱脂粉乳 大さじ4	11
				3
				3
				3
				3

あなたのご主人、あなたの家族みんなの食事を、この表に照らしてみなおしてみてください。四群の食べ過ぎにくらべて、一群から三群の食品の、意外な不足に気がつくでしょう。

り切れるようにするのが、
なわとびなら、30秒間飛んで、1分間休
む、というやり方で、何回かこれをくり返
し、次第に飛び時間を延長していくのです。
アメリカでは現在、いく種類ものランニ
ングの本が出ていますが、それらの中には、
何人かでグルーブを作り、雑談しながら走
って、話を続けられないほど苦しくなつた
ら歩くをしているのがあります。私は、こ
れを非常に面白いやり方だと思っていま
す。グルーブでやるのが互いの対話を深
めてくれますし、雑談しながら走ることで
楽しさも加わり、歯をくいしばって走る必
要もないので、ランニングで起こる事故も
防げるからです。
ともかく、このように全体的な運動を少
なくとも週3回以上はやるようにすること
が大切です。たとえば、最初は月曜日、水
曜日、金曜日の3回から始め、次第にこの
回数を増やして、週5〜6回実施できたら、
かなりの減量効果があげられます。
体重は短期間で大幅に減量することが可
能です。しかし、この場合には、健康を阻
害したり、身体の機能面の低下を招くこと
があるので、多くても週に1kgまでの減量
を試みるようにしたいものです。できれば、
医師の健康診断を受けてから減量作戦に入
るのがよいでしょう。

体重の減量には運動も併用

体重は摂取カロリーと消費カロリーのバ
ランスの上に立っていますから、減量をよ
り効果的に果たすには、消費カロリーを増
やすことも必要なことはいずれでもありま
す。

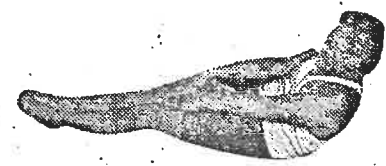
全身運動が減量には効果的です

単的にいって、小さな筋肉を使う運動よ
りも、大きな筋肉を使うものの方がよいこ
とはいずれでもありません。
従って、脚、腰を使う運動や全身を動か
す運動がこれに該当するということになり
ます。そのいい例としては、ランニング、
なわとび、水泳、自転車、マラソン、
いすの運動も初めは週3回ぐらいのペ
ースでトレーニングをして、最終的には週
5〜6回ぐらいにまで増やしていくとよい
でしょう。

気になる部分を矯正する運動

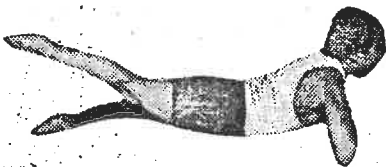
全体的にみて、スタイル、つまり身体
の形を整えたいという時には、以上の全身運
動や大筋肉運動の他に、部分矯正運動をも
併用なさるようおすすめるたいのです。こ
れらから一定のルールがあるのです。
しかし、これらの運動もやればやるほど
いいというわけではありません。当然のこ
とながら一定のルールがあるのです。
たとえば、これまでに、ほとんど運動し
たことのない人が、いきなり5kmのランニ
ングを試みたらどうでしょう。多分、地獄
の責め苦にも相当する苦痛を味わうこと
になります。

△トランク・カール▽
床におお向けに寝て、両脚をそろえての
ばし、両手をももの上におきます。そして
あごを胸につけ、胸を丸めるようにして、
両手の指先をひざまですべらせながら、背
中の上半分を
床から起こし
ては、元の姿
勢に戻す運動
です。



上体を起こすとき、背中の中半分ぐらいの部分は、床にふれさせたままにしておくことに気をつけます。

△フロン・レッグサークル▽
これもまた
朝、晩ふとん
の中でできる
運動です。
15回ぐらい
から始めて、
次第に回数を
増やしていく
ます。回数回
ずつ足をかえ
て行います。



床にうつ伏せになって、両ひじをつき、片脚のひざを伸ばしたまま、上にもち上げ、そのまま足先で大きな円を描きます

△いすからの立ち上がり運動▽
いすに少し浅く腰をかけ、両手を首の後
ろで組んだままの姿勢で、立ち上がる運
動です。



ごいせよせましたー私の減量報告

香川式の徹底と朝の
マラソンで体質改善
会社役員 齊藤 順正

私は子供の頃から太っていて、20代の頃
から、体重が83〜85kgありました。まあ、
太る体質なのだからと、気にも止めてはい
なかつたのですが、昭和47年、有吉和子さ
んの『恍惚の人』を読んでから、美しく老い
たいという想いが切実になったこと、正月
の休み、体重を計ったら83kgと正月ま
えより2kgも太ったこともショックにな
りました。
(週一回の昼間の時間、というのも会社か
かバランスのとれた食事を第一に、3食
以外の外食も含めて、カロリー、栄養価に
注意すること、運動を続けること、乳
と卵で3、魚肉豆で3、野菜、いも、果実3の
点数のとり方、バランスのとり方を教わり
ました。又、女房にも知識を得てもらわね
ばと考えて、健康食グループに入らせ、お
べんとうを作ってもらうようにしました。
クリニックでの学習を通して、要するに
規則正しく食べればよいということを知っ
て、少し気が楽になった次第です。九月以
降は出張や外食が多くなってききましたが、
香川式を徹底するために、出張の時も朝食

いすに浅く腰をかけ、両手で
座をおさえて、上体を固定
したまま、ひざを曲げて胸ま
たまで、いきおいよくひきつける
動作をくり返します。

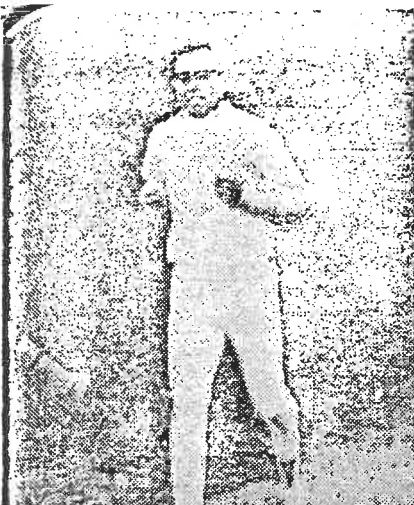
心しました。
早速本屋へ出かけて、幾冊か捜した中で
香川式を知りました。そしてすぐ、三つの
モットーを立てました。①目に見える砂糖
は一切とらない。②間食をしない。③でき
るだけ歩くことにしたわけです。そして又
四月に仕事で現在のヘルスフード関係にな
ったので、職業上も必要性に迫られたこと、
自己流でやることの壁につき当たってもい
ない、妻のすすめで、女子栄養大学で開い
てる、栄養クリニックに入ることにしまし
た。
(週一回の昼間の時間、というのも会社か

切れ、スキムミルク、野菜、ローカロリー
のジャムなどを持っていったものです。又、
外食虎の巻を作って、それをみながら点数
を考えて食事をするようにしました。
又、同時に、毎日5km、多層画一周の
マラソンを始めました。朝5時半に起床し
て、約30分間で走り切ります。

クリニックからは、一日100kg、63kgを目
標に指導され、間食も禁止させられたので、
初めはとも苦しかったのですが、とにかく
やせてから……を楽しみに、アルコール
類も極力避けるようにしました。
こうした生活を続けて八カ月の間に、体
重も65kgに減量できたのです。

それと同時に軽い糖尿気味もなお、コ
レステロールも下がって来ました。それ
に、太っていた時にはなかった、精神的
粘りが出てきて、「ナニクソ」という気
持ちで仕事にとりくめるようになったこと
も大きな収穫です。

現在も毎朝5kmを走り、東京駅から八丁
堀まで20分歩いて通勤していますが、47
年12月からは、65〜67kgを維持しています。



わが減量報告
社員 稲垣 藤之

僕は身長168cmなのですが、27歳位から体
重が増えて75kgになってしまいました。身
体が多まるという感じ、重いという感じが
してきて、どうにかしなければと思い、健
康増進センターの門をたたいたのです。

そこでまず、脊柱と腰椎のゆがみをなお
す体操を指導されて、ゆがみを矯正し、そ
れから、食事療法と体操療法を始めました。
食事は基本的には朝食ぬきの二食主義を
とり、肉類を少なくして、野菜、海藻、小
魚、大豆製品を多くとること、できれば主
食は玄米食にするとよいといわれました。
毎日それを食べられないので、僕は一週
間に一、二度は食べるようにしています。
又、朝食をぬく代わりに、玄米コーンをス
プーン3、4杯飲んでいきます。

ただ、やせるだけではなく、体力をつけ
なければならぬので、筋肉、それも普段
使わない身体の裏筋肉を使う運動を、はく
息に重点をおく呼吸法と併用して行ってい
ます。これは、ヨガに基礎をおくもので僕
の体力と体質に合わせてコースが作られ、
20〜30分間かけてやります。その他には腹
筋運動を毎日30〜40回やること、皮膚と肉
との間をもむようにして、筋肉のコリをと
ること、などを続けました。六カ月たっ
ずに効果がでて、



64kgにやせられました
た。と同時に体力が
ついて、体調もよく
なり、高島平の11階
の階段も何なく、8、

食事の方は偏食もなくなつて、食べる全体
量も減りましたし体重もコンスタントなの
でアルコールもほどほどに解禁しました。

週一回のマラソンの会 でリラクセスした減量

放送作家 永 六輔



60kgが快適なウエ
イトなのに今や76〜
77kgのオーバーウェ
イト。結婚したばか
りの頃はスマート過
ぎるほどでしたのに

今やまんまるの中年太り。
身体の調子が悪いとか、動きが重いか
いう不自由さは別にないようですが、何と
いっても本人が美意識の問題でたえがたい
ようです。

そこで毎週金曜日の晩に親しい友人仲間
(和田勉さん、山下勇三さんなど)と集まっ
て神宮外苑を8〜4周するマラソンの会を
続けています。出発はだいたい八時ごろ、
もちろんちゃんとランニングとパンツの本
格的なスタイルです。でも終わると「あ
あ、お腹がすいた」とたべてしまうので、
意気込みの割には効果があらぬのがお
かしいところ。マラソンの会とは名ばかり
の中年男のお遊び会のようです。

もともと一念発起して永が個人で毎晩マ
ラソンをしたことがありましたが、このと
きはかなり効果が上がり、5kgもへりまし
た。東京都の地図を広げて、わが家のある
渋谷界わいの静かな住宅地を毎晩8kmは走
ったのです。でもこれも地方へゆくと続け
るといふことができたのです。

甘いものと米の飯を止 めて10kgの減量に成功

作家 星 新一



ぼくがダイエット
をやつて、10kg体重
を減らしたのは、万
博の年あたりでし
た。当時の体重は75
〜76kgぐらいで、そ
れも、下腹部だけにポツテリと肉がついて、
みっともないほどふくらんでいるのが、自
分自身で見ると耐えられなくなってきたと
いう、美意識の問題だったのです。

それと、親しい仲間であつた男が、
当時二人も続けて若死をした、そういう
ことも僕の意識の底にあつたようです。
僕のダイエット法は、甘いものと、米の
飯を止めただけで、野菜や鶏肉、魚などは
いくらでも食べ、特に納豆や豆腐などは、
飯代わりに食べました。
米の飯は大好きなほうなので、最初の二
週間ぐらいは、辛くて淋しい思いをしまし
た。その後にはべつに苦ではなくなりました。
現在では常に67kgの体重を維持し、米の
飯もときたま食べていますが、ごく少量で
お腹がいっぱいになる習慣がついてしま
いました。

10kg体重を減らした効果は、お腹が大分
スマートになりましたし、歩きやすく、動
きやすくなつたことですね。それに、これ
は特筆しておきたいのですが、頭が冴えて

パンツ姿で走つたりしたら、きつと気狂い
扱いされることでしょう。それと、もう一
つ、野坂昭如さんの選挙の応援演説をした
ときも、びっくりするほど効果が上がりま
した。自分で走りまわるわけでもなく、た
だ車の上で声がかかるまで大声でどなって
歩いただけなのに、すくくエネルギーを消
もうするものですね。びっくりしまし

た。かなりハードスケジュールだったこと
も事実ですが、選挙というものは大変な重
労働なのだと思つて体験できたわけで
す。だから早く野坂さんが次の衆議院選挙
にたつてくれないかと待っているようです
とにかくお酒は飲んでダメですが、その
代わり甘いものには眼がなくて、とくに糖類
が好物とどきているのですから、ふとる原
因はわかっているのです。自宅にいる時は、
極力力を配ってひかえさせているのです
が、何しろ年中地方へでて歩きまわってい
る人なので、私の眼がはなれるとついつい
誘惑に負けちゃうようです。だから、本人
の美意識の自覚の割には、効果があらな
くて、本当に困っています。(昌子夫人談)

サウナに5〜6時間 はいつて体重調整

俳優 松方 弘樹



とにかくお水を飲
んでもふとる体質
で、大学時代の写真
などみると「これダ
レ？」とびっくりす
るほどふとつていま
した。当時の仇名はフープで、今でも
書いたのが嫌い記憶になつてい

黄 うちの親父がアメリカへ行つて発明
王のエジソンと面会したとき、「どうして
先生はこんなに偉大な大発明をいっぱい
されたのですか、その秘訣は何ですか」と
聞いたら、エジソンはただ一言「少ししか
食わないことだ」と答えたということ。
親父の記録を読んで見つけたんです
が、まったく、なるほどと感心させられま
した。エジソンは何でも一日に一ポンド
(400g)程度しか食わなかったそうすか
ら、成長後の人間は、あまり食わない方が
頭脳の働きをよくするらしいですよ。(談)

アスレティッククラブ で減量と体力づくり

作家 山本 恵三



私がアスレティッ
ククラブに通いはじ
めたきっかけは、な
んとはなしに気分が
スカッとしたない状態
に業をよやしてのこ

とである。職業上、夜、昼転倒した時間に
働くことが多いこと、又、座っていること
が多いために慢性的運動不足になっている
のではないかと考えたこともある。
小沢昭一氏の御息にすすめられて都心
のクラブに通っていたのだが、去年の正月
から、住まいの近くに出来たクラブに加入
した。そこで自分に適した運動を組んでも
らい、最初の三カ月は、体力づくりも仕事
の一つと女房に宣言して、一週間毎
二時間ずつ運動を続けた。

何でも中学時代に盲腸の手術をして、そ
れからふとりだしたそうなんです。ちよ
つとふとつたかな?と思うと、すぐに顔
のホフベタのところがかゆくなるので
(二枚目として顔にできるのは泣きどころ)
すくく気をつけています。顔もそうですが、
からだの方もセイカンさがなくうつるので
困るのです。

ふとりやすい体質は父親ゆずり(近衛十
四郎)らしく、一生役者を続けてゆくた
めにはとにかく涙ぐましい減量作戦をするし
かないと覚悟しているようです。
体重のリミットは62kgで、しょつ中ハカ
リの上のつて1〜2kgでもリミットをオ
ーバーすると、すぐに近くのサウナ(フラ
ンクス)へゆきます。自宅から車で一分ぐ
らいの所にあるので、ちよつとの休憩時間
でもとんでゆきます。時間があるときは5
〜6時間もぶつ通しで入って、2kgぐらい
へらしてきます。フウフウいって、たべな
いでフラフラしながらも必死でがんばって
へらしてやるようです。

食事でも御飯はぜんぜんたべません。本
当はお米のめしが大好きで井に三杯ぐら
いたべたいのに、カツ丼でも何でも上の具は
かりたべて我慢しています。パンもほとん
どたべません。甘いものはノンベエですか
ら好みません。肉は普通にたべ、ニンニク
もスタミナ源です。あとは生やさいと果物
をしぼったフレッシュなグリーン・ジュ
ースを飲ませるように心がけています。
いくらたべてもふとらない俳優さんとい
えるらしいので、本当にそういう方がうらや
ましいようです。でも役者稼業を続けてゆ
くためには、この戦いは避けられない宿命
をこなす必要があるのです。

で足を動かすだけのランニングであるが、
初めは30歩の脚の上げ下げで息が切れた
が、600、1000、と増やして、今では500歩、約
25分間を楽にこなせるようになった。クラ
ブの中心的運動であるサーキットトレー
ニングは、その人に合った体操を、全身の筋
肉を動かすように組んだもので、膝、足腰、
腹筋、跳躍、肩の筋肉を使う運動などから
なり、一通りやると20〜30分、これを、僕
は、あせが気持ちよく出、最後にサウナぶ
るでこのあせをすっかり流し落として帰宅
し、夕方から机に向かうのである。

こうして三カ月続けたころには、気にな
っていた胴まわりも87cmから82cmになり、
腹の周辺の重苦しさもなくなつていた。体
重も63kgとまあ理想の線になり、それ以上
に、毎年二、三度は寝込んでいた僕が、去
年はすつと寝込むこともなく、又、気分も
爽快となり、精神的効果も大きかった。
僕の減量対策は、体力づくりを中心とし
た余分なカロリーの消費にあり、食事は特
別に制限はせず、食べた時に食べたい物
を満足するまで食べ、お酒も晩しゃくはし
ないが、交際上、週に二、三回は飲む。
最近では週に二回程度の運動にしている
が、人間にとって汗をかくこと、発汗作用
が健康につながることを実感している次第
である。自宅への坂道も、何の抵抗もなく
上がれるようになったことも嬉しい。
以前は、ローヤルゼリー、はちみつ、朝
鮮人参、アロエ、などいろいろ試していたら
効果がなかった。でも、このようにして