

# ダイエットと摂食障害について

2012年1月31日

阪南大学 経営情報学部 経営情報学科

5108153 田代江里

# 目次

|     |            |     |
|-----|------------|-----|
| 1章  | はじめに       | p3  |
| 2章  | 太る原因       |     |
| 2.1 | 太る原因について   | p5  |
| 2.2 | BMAL1について  | p7  |
| 2.3 | レプチンについて   | p8  |
| 3章  | 摂食障害について   |     |
| 3.1 | 摂食障害の分類    | p9  |
| 3.2 | 症状         | p9  |
| 3.3 | 摂食障害の原因    | p12 |
| 4章  | ダイエットの実地報告 |     |
| 4.1 | ケース1       | p13 |
| 4.2 | ケース2       | p15 |
| 4.3 | ケース3       | p17 |
| 5章  | まとめ        | p21 |
|     | 参考文献       | p21 |
|     | 謝辞         | p21 |

# 1章 はじめに

女性の理想体型というのは、元々はふくよかな豊満型だったと言われている。だが、現在では鉛筆のような体型をした女性が理想とされている。そのためにダイエットが盛んに行われているが、ダイエットの安全性の問題や、摂食障害の問題がある。

2002年7月に、中国製ダイエット食品問題が起きた。社会問題化した中国製ダイエット食品による健康被害で、厚生労働省に報告された被害者数は、28日までに計865人（うち死者4人）に上った。厚生労働省のまとめでは、865人のうち、医薬品成分を含む「未承認医薬品」（43種類）を服用して健康被害を起こしたのは670人（うち死者3人）、そのほかの「健康食品」（170種類）を飲んで被害を起こしたのは195人（同1人）だった。ほとんどが錠剤で、特に「御芝堂減肥＝囊（おんしどうげんぴこうのう）」「＝之素＝囊（せんのもところのう）」「茶素減肥」の3製品による被害は425人と、全体の約半数を占めた。中国製ダイエット食品による健康被害は7月に発覚し、厚生労働省への被害報告は1カ月たたないうちに700件を突破した。

2002年12月27日、4種類のダイエット食品を同時服用していた北九州市の30代女性が肝機能障害で入院したとの報告があったほか、タイから個人輸入したダイエット製品セットを服用していた香川県の20代女性が皮膚障害などで入院しているとの情報が寄せられた。

（須山勉：毎日新聞社，2002.12.30 東京朝刊 23頁 より）

つぎに、これはダイエットで問題が発生したニュースをいくつか紹介する。「細くはないな」。片思いしていた男の子が、足を見て何気なく言った一言。それが引き金だった。「もっと、やせよう」。神奈川県三浦市の女性（38）は高3で始めたダイエットを機に、17年間、摂食障害に苦しんだ。食事の量を減らし、絶食をするなどの食事制限を続けたが、一時体重は減っても、すぐ元に戻ってしまう。「食べたいだけ食べても、吐けば太らない。こんなおいしい話はない」。目標体重の45キロになるまでと、軽い気持ちで自分も始めた。太るのが怖く、やがて吐かずには食べられなくなった。仕事のストレスもあり、過食と嘔吐を繰り返すようになった。

次の例では、28歳で思いを寄せていた男性と別れると、悲しみと喪失感から過食がエスカレートした。おなかが膨れ上がるまで食べ続ける。食後、吐く汚物は一日バケツ3杯にもなった。体重34キロ。心も体も限界だった。「毎日が生き地獄だった。でも、吐くのを前提に食べると、本当に自由な気分になれる。過食の時間を待ちこがれ、そのために生きていた」と振り返る。体が壊れていくのを感じてはいたが「命に代えても太りたくなかった。やせることが人生のすべてだった」と話す。

さらに、他のケースでは、食事を拒否することは、不仲な両親に対する無言の抵抗だっ

た。大阪市の女性（34）は高校卒業直前から、食事を拒むようになった。食卓越しに両親の口論が始まると、黙ってはしを置き、自室にこもった。やせ細っていく彼女を、周囲は心配したが「スリムでカッコよくなったのに」と不思議だった。

また、21歳で看護師になった女性のケースである。命に向き合う現場の責任は重く、仕事に不慣れな新人に対する先輩らの風当たりはきつかった。重圧と劣等感に押しつぶされ、疲弊して家に帰ると、両親の怒号が飛び交っている。安息の場はどこにもなかった。はけ口を求めるように、過食が始まった。仕事帰りに大量に買い込み、家族が寝静まるのを待って、手当たり次第に口に詰め込んだ。食パン4斤、特大弁当2個、スナック菓子4袋、ケーキ、ご飯は櫃ごと。それでも太るのが怖く、食べ終わると全部吐いた。「消えてしまいたい」。後悔と自己嫌悪でその度、涙が出た。「それでも、つらい日常の中で、過食だけが私を癒やしてくれた。あの時、過食がなければ自殺していたかもしれません

（川久保美紀：毎日新聞、2008.04.22 東京朝刊 12頁 より）

このように、長期にわたり心身をむしばむのが摂食障害である。摂食障害の患者数はここ数年で急増している。厚生労働省研究班が98年にまとめた摂食障害の全国調査によると、80年の患者数推計値は人口10万人当たり1.5～1.8人。それが93年には4.9人、98年には18.5人と約10倍に増加。中でも、過食症の増加は著しく、93年には人口10万人当たり1.2人だったのが、99年には約6～7倍に。受診しない実際の患者数はもっと多いと推定される。10～30代を中心に女性の患者が9割以上を占めるが、男性にも一定の割合でみられる。

若い女性の「やせたい願望」や過激なダイエットと結びつけられ、軽くとらえられがちな摂食障害であるが、その影響は深刻だ。拒食症患者の死亡率は7%とも言われ、食べ吐き型では長期的な経過調査で死亡率が17～18%に上った報告もある。

そこで本論文では、太る理由や命にも係わる摂食障害について調査し、報告する。

## 2章 太る原因

ここでは、太る原因について紹介する。

### 2.1 太る原因について

まずは、摂取カロリーが消費カロリーよりも多いことである。消費カロリーで消費できなかった余分なカロリーが脂肪となり体内に蓄積され太っていく。このバランスが崩れる理由は、食べ過ぎや、運動不足などである。そのほかに、基礎代謝量（筋肉量）が少ない人は、太りやすく痩せにくい体質といえる。

表1 性・年齢階層別基礎代謝基準値と基礎代謝量(平均値)

|         | 男性                 |                   | 女性                 |                   |
|---------|--------------------|-------------------|--------------------|-------------------|
|         | 基準値<br>(Kcal/Kg/日) | 基礎代謝量<br>(Kcal/日) | 基準値<br>(Kcal/Kg/日) | 基礎代謝量<br>(Kcal/日) |
| 1歳～2歳   | 61.0               | 700               | 59.7               | 700               |
| 3歳～5歳   | 54.8               | 900               | 52.2               | 860               |
| 6歳～8歳   | 44.3               | 1090              | 41.9               | 1000              |
| 9歳～11歳  | 37.4               | 1290              | 34.8               | 1180              |
| 12歳～14歳 | 31.0               | 1480              | 29.6               | 1340              |
| 15歳～17歳 | 27.0               | 1610              | 25.3               | 1300              |
| 18歳～29歳 | 24.0               | 1550              | 23.6               | 1210              |
| 30歳～49歳 | 22.3               | 1500              | 21.7               | 1170              |
| 50歳～69歳 | 21.5               | 1350              | 20.7               | 1110              |
| 70以上    | 21.5               | 1220              | 20.7               | 1010              |

出所) 基礎代謝基準値より

<http://taisya.denze.net/hikaku.html>

表1から見ても分かるように、男性は15歳から29歳頃までが、女性は12歳から17歳頃までが基礎代謝量が多い。歳をとっていくと、食事の量や運動量は変わらないのに太っていく。中年太りの原因のひとつは、基礎代謝量の関係がある。次の原因は、食事制限である。食事制限をすると、体が飢餓状態になる。そうなると、体は次にいつ食べ物が入ってくるか分からないと思い、脂肪を溜め込もうとする。つまり食べていないにも関わらず、脂肪が燃焼されなくなる。そして飢餓状態になってしまうと、いくら食事制限や有酸素運動をしても、停滞期に入り体重が減少していかなくなる。

そのほか太る原因としては、過度のストレスで、セロトニンの分泌が抑制されること。

セロトニンは、脳の視床下部にある満腹中枢に働きかけて、食欲を抑制させる働きを持っている。しかしストレスがかかったり興奮したりすると、脳内にドーパミンが多くなって摂食中枢を刺激する。その結果、異常な食欲が湧いてきて食べ過ぎてしまう結果となるのだ（図1参照）[1]。



図1 食欲は脳が決める

出所) <http://www.nmnweb.net/shoku/shokuyoku.html>

オレキシンは空腹時に胃の動きを活発にして食欲を増進する働きがある。美味しそうな食べ物を見たり嗅いだりすると、オレキシンが分泌される。そうすると満腹にも関わらず、胃の内容物を腸に押し出して、別腹スペースを作る。これが「甘いものは別腹」の正体である。このように太る原因は、さまざまな機構が関連しあっている。食欲は睡眠不足によって、レプチンというサイトカイン（生理活性物質）が減り、グレリンという食欲を増進させる働きを持つ物質が多く作られることにも影響を受ける。[1]



図2 かくれ不眠のループ

出所) <http://getnews.jp/archives/130755>

図2のように太る原因は、運動・栄養・休養のリズムが崩れて、生活が不規則になるところにもある。生活が乱れると夜食をしがちになるが、そうなる BMAL1（ビーマルワン）という、脂肪を蓄える物質が多く分泌されるときに食べることになる[1]。

## 2.2 BMAL1 について

BMAL1 は、体内時計をリセットするタンパク質で、脂肪細胞に脂肪をため込む働きをする。体内時計は、朝日を浴びる事でリセットされて正常に機能するので、朝日を浴びずに不規則な生活をしている人には健康的な体内時計は、あてはまらない事になる。その他に一日の間にこの BMAL1 の量が増える為、食事をする時間帯によっても脂肪を溜め込みやすい時間帯が発生する。

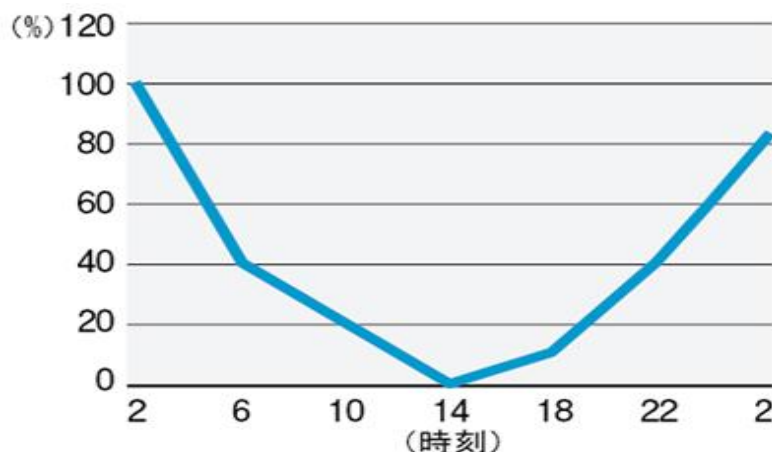


図3 BMAL1 の量 (相対値)

出所) <http://trendy.nikkeibp.co.jp/article/column/20110308/1034864/?P=2>

図3から見ても分かるように、夜の10時頃から急激に増え始めて、夜中の2時頃にピークになる。BMAL1細胞は、夜は昼の20倍にもなると言われている。そして朝から昼にかけてだんだんと少なくなっていき、午後2から3時頃までが最も少ないと言われている。

### 2.3 レプチンについて

図4のように、レプチンは超善玉ホルモンとも呼ばれ、主に2つの働きを持つ。ひとつはいわゆる“満腹中枢刺激ホルモン”としての働きで、脳に「これ以上食べなくてよい」というシグナルを送り過食を抑えると言われている。もうひとつは脂肪細胞の多くを占める中性脂肪の分解を促し、エネルギー源として使える脂肪酸に変換させる働きだ。このレプチンが阻害物質の影響により脳に届きにくくなると食欲抑制の指示が出せなくなり（レプチン抵抗性の亢進）、脂肪が分解されずにエネルギー貯蔵庫である脂肪細胞にどんどん溜め込まれていく。脂肪細胞から作り出されるC-リアクティブプロテイン（CRP）がレプチンと結合することにより血液脳関門をレプチンが通過できなくなり、満腹指令が脳に届きにくくなる[2]。

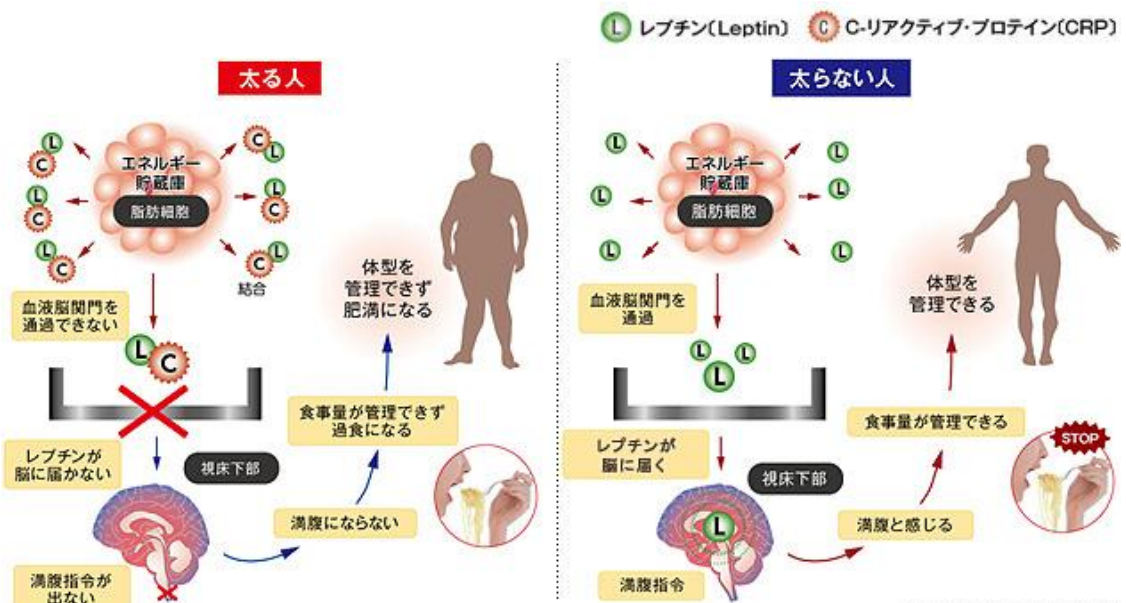


図4 食欲抑制と体重管理

情報提供：株式会社龍泉堂

出所) <http://www.e-expo.net/contents/special/diet/>



## 3章 摂食障害について

### 3.1 摂食障害の分類

単なる食欲や食行動の異常ではなく、体重に対する過度のこだわりがあること、自己評価への体重・体形の過剰な影響が存在する、といった心理的要因に基づく食行動の重篤な障害である。摂食障害は、神経性食欲不振症(拒食症)と神経性過食症(過食症)に分類される(図5参照)。摂食障害によるやせすぎ、太りすぎは命にかかわる問題である。また、一度摂食障害になると簡単には治りにくいと言われている。

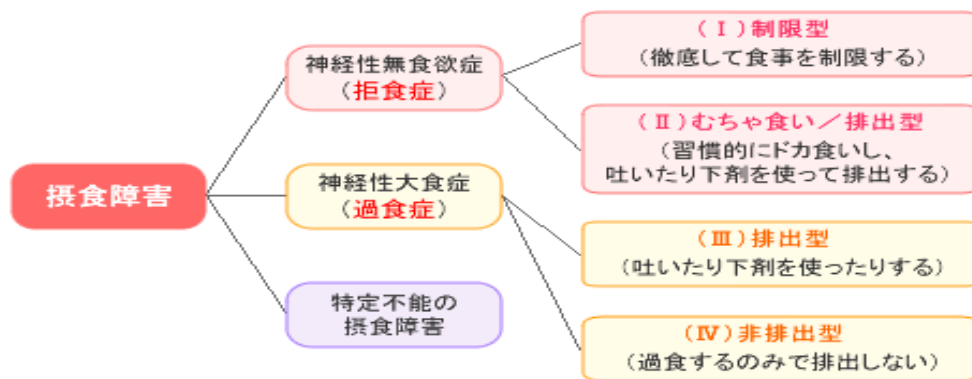


図5 摂食障害の分類

出所) [http://www.supplerank.com/w\\_health/heart/sesshokushougai\\_01.html](http://www.supplerank.com/w_health/heart/sesshokushougai_01.html)

### 3.2 症状

#### (1) 拒食症

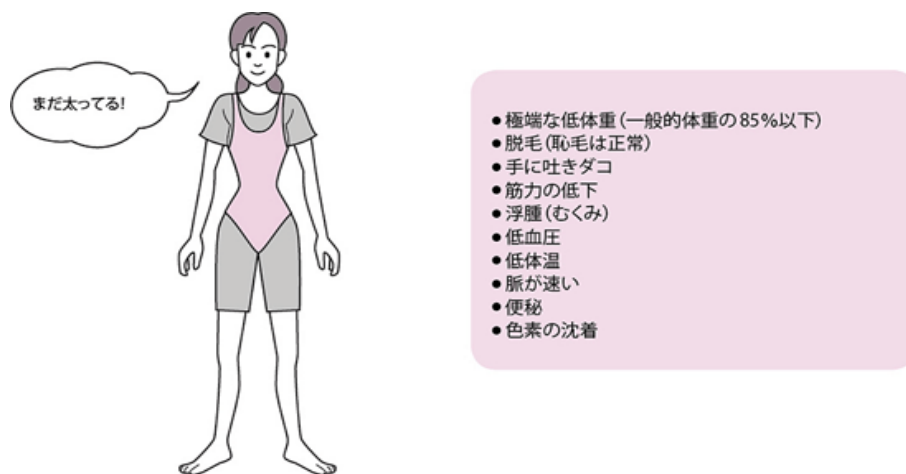


図6 拒食症に見られるからだの変化

出所) [http://healing.itp.ne.jp/fortunetelling\\_therapy/mental/16.html](http://healing.itp.ne.jp/fortunetelling_therapy/mental/16.html)

図6はからだの変化である。見た目には異常に痩せているが、自身では痩せている自覚がない。そのため、栄養失調による睡眠障害、骨粗鬆症、更年期障害、免疫抵抗力による感染症などで命を落とす危険性もある。意図的に食事の量を極端に制限するなど、限られたカロリーの食事しかとらない症状、つまりダイエットがきっかけで始まることが多いのである。他にも、なんとなく食べる気にならない、そのときは何が原因なのか分からないことで始まってしまうこともある。それがエスカレートし、明らかに痩せすぎにもかかわらず食べることを拒否し、自分では食べなくてはいけないと分かっているにもかかわらず、体が食べるということを受け付けなくなってしまう。このような低栄養の状態が続くと通常であれば体力は低下していくはずなのだが、逆にとても活動的になることがある（図7参照）。何かしていないと落ち着かない感じがする、何もしないと太ってしまうのではないかと思い、もっと痩せようと運動などをする。体重が減ってもいっても、「まだ自分は太りすぎているのではないか」と感じる。数字としての体重は少ないというのが自分で分かっていたとしても、痩せていくこと・痩せていることを自らの誇りとし、それだけが自分を支えるものとなってしまうのだ。

そして、死へもつながることがある。死亡率は6%から10%といわれ、そのうち、栄養障害に伴う身体的合併症による死亡が1/2、自殺が1/4である。死亡するケースは、病院にかかっていない、あるいは治療を中断したケースに多いといわれている。とくに思春期の女の子がかかりやすい病気といわれている[3]。

ひどくやせているにもかかわらず、そのことを正しく認識できなくて、なお「自分は太っている」と感じてしまうこと。他人からの助言では修正できないことが多い。拒食症に見られる典型的な症状の一つ。

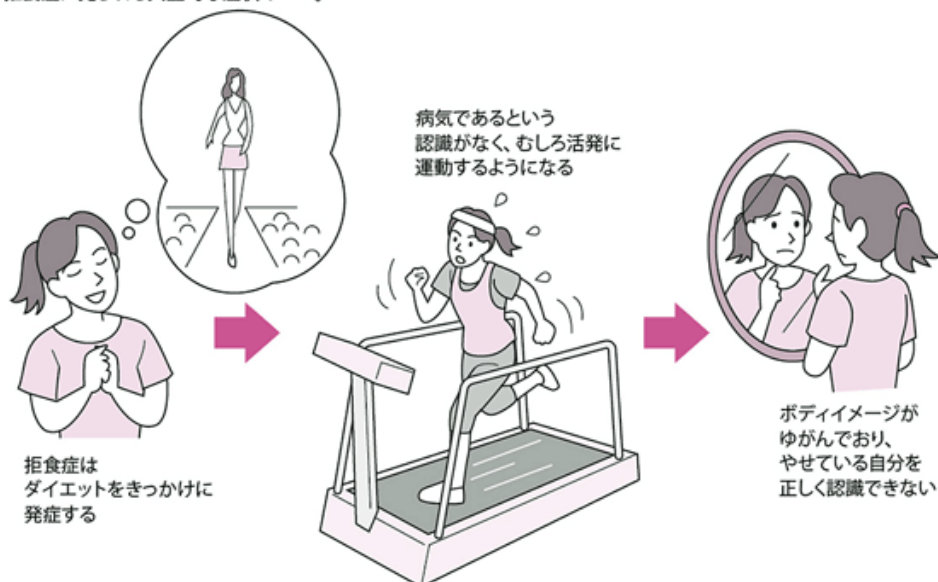


図7 ボディイメージのゆがみ

出所) [http://healing.itp.ne.jp/fortunetelling\\_therapy/mental/16.html](http://healing.itp.ne.jp/fortunetelling_therapy/mental/16.html)

(2) 過食症

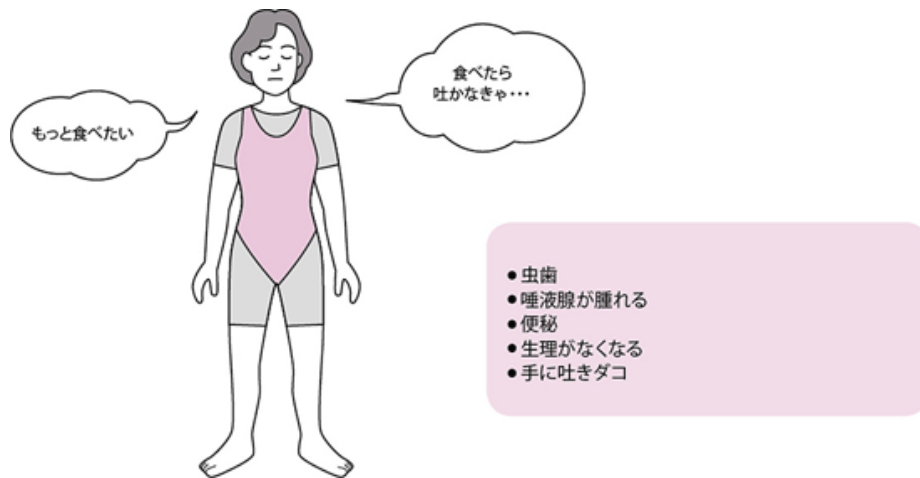


図8 過食症に見られるからだの変化

出所) [http://healing.itp.ne.jp/fortunetelling\\_therapy/mental/17.html](http://healing.itp.ne.jp/fortunetelling_therapy/mental/17.html)

図8は、からだの変化である。もともと拒食症を発症していて、その後過食症になってしまう人が多く見られるようだ。一般的に言われる「食べすぎ」とはわけが違う。一般的に言う「食べる・食事する」という光景ではない。「ひたすら食べ物を詰め込む」という感じなのだ。また、空腹だから食べる、満腹だからもうたべなくていい、そういう状態での食事ではない。過食衝動と言われるように、それはもう自分ではコントロールできないような状態に陥ってしまう。このような、行動が、過食症の特徴であるといえる。過食症といっても食べる量が過食症であると決定付けるものではなく、たとえば、量がそれほどなくても、それが本人の望まない食事であり、本人がそれをコントロールできなくなっていて、それに対する異常なこだわり、精神症状などがあれば摂食障害である可能性がある。過食しているときは、頭が真っ白になるような感じがするという人が多いようである。だが、過食した後、ふと現実に戻ると自分がまた過食をしてしまったということに強い悪感・自己嫌悪・自責感を感じ、大変ひどく落ち込む。過食前に感じる「食べたい！」というあまりに強い衝動のわりに、食べるということへの楽しみや快感は少なく、過食後の本人の精神的苦痛は想像以上のものがある。太ることに異常なほど強い恐怖を感じ、自らのどに手を突っ込んで嘔吐する、下剤を大量に飲んで食べ物を排出しようとする人もいる。自ら嘔吐するのは大変苦しいものなのですが、習慣化すると容易に吐けてしまうようになってしまうのだ[4]。

下剤についても、決められた使用量をはるかに超える量を使ってしまう。また、嘔吐や下剤乱用のほかにも過食をしたと思えば数日間絶食したりするなど、過食の代償行為を繰り返すのである(図9参照)。



図9 排出型の症状

出所) [http://healing.itp.ne.jp/fortunetelling\\_therapy/mental/17.html](http://healing.itp.ne.jp/fortunetelling_therapy/mental/17.html)

### 3. 3 摂食障害の原因

女性の 100 人に 1 人が悩むと言われている摂食障害。10 代から 20 代に受けた家庭や友人関係の悩みが原因のケースが多い。過激なダイエットやストレス、また、摂食障害になりやすい性格、あるいは、摂食障害の人に共通して見られる性格は、まじめ・神経質・完璧主義・努力家・傷つきやすく、いつも人に気を使う・比較的美意識が強い・表向きは家庭に恵まれているが、内実は母との軋轢がある・他者依存的な傾向が強い・便秘やむくみを異常に気にし、若い頃から下剤、浣腸、利尿剤を常用しているなどがある[5]。

拒食症は、目標意識が高い人がかかりやすく、病気の意識がないまま、引きこもりや鬱になりやすいとも言われる。だが、摂食障害の原因は人によって様々である。

## 第4章 ダイエットの実地報告

### 4. 1 ケース1

#### (1)朝バナナダイエットとは

TBS 系列のドリーム・プレス社という番組で放送された、森公美子さんが実地した朝バナナダイエットの実地報告である。まず、朝バナナダイエットのルールを説明する。バナナの本数に制限はない。満足するまで何本食べても良い。そして、朝バナナに欠かせないのが常温の水である。ノンカロリーで胃腸の負担が少なく、代謝に必要な水分補給が出来るのだ。晩ご飯は寝る4時間前までに済ます。

朝食をバナナにすると痩せられる理由は、バナナの消化の早さにあるという。脂肪を燃焼させるには、酸素を運ぶ血液が必要なのだ。しかし、胃が食べ物を消化していると内蔵に血液が集まり脂肪燃焼がされにくいのである。食べ物が消化されるのにかかる時間は、米や芋などの炭水化物は約3時間、肉の脂肪分は約4時間以上になるのだ。ところがバナナは約1時間なのだ。その分、脂肪燃焼の時間を増やせることができ、胃を休ませることもつながるそうだ。

#### (2)ダイエットの経緯

森さんは、自身の体重が原因で膝痛に悩み、将来の私生活にも影響を考えダイエットを決意した。そして、今回のダイエットでの条件が、「運動しない・食べたいものが食べられる・リバウンドしない」。この3点に適したものが朝バナナダイエットだった。ダイエット前のある日の食事は、1日40品目以上、3000キロカロリー以上も摂取していた。(ちなみに30~40代女性の1日の摂取カロリー目安は、およそ1700キロカロリーといわれている)。そして、森さんは朝バナナダイエットを1ヶ月半続けた。

#### (3)ダイエットの結果

ダイエット開始時の体重は、109.6キロ・体脂肪は52.7%であった。ダイエット1週間目には、体重107.2キロ(2.4キロ減)・体脂肪率51.1%(1.6%減)になり、3週間目には、体重106.7キロ(2.9キロ減)・体脂肪率：52.2%(0.5%減)になり、6週間目には、体重102.7キロ(6.9キロ減)・体脂肪率49.6%(3.1%減)になったのである。わずか1カ月半で約7キロものダイエットに成功した。森さんはダイエット3週間目に、「お通じが良くなった」、6週間目には、「フェイスラインが違う。アゴがシャープになった」と述べた。そして、その後もダイエットを続けた森さんはダイエット開始128日目には、体重が97.8キ

ロ (11.8 キロ減)・体脂肪が 46.4% (6.3%減) 20 年ぶりに 100 キロを切ったと語った。

#### (4)リバウンド

そんな森さんだが、ダイエット 145 日目に 101 キロに増えてしまった。自身のブログで、「ヤバイ！ヤバイ！」「ヤバイ 3 キロ又戻った！」と明かしている。リバウンドの原因はいくつか思い当たる節があるようで、夕食後 4 時間を経過してから寝るルールを守れない日が続いていたことや、友人が引っ越してきたこと、美味しいお店が多いことなど。どうやらダイエットするには不向きな環境にあったようだ。

#### (5)新朝バナナダイエット

そこで、森さんは新朝バナナダイエットを始めた。内容は、バナナを食べた 15 から 20 分後に林檎を食べる。林檎には、ポリフェノールという中性脂肪を減らすのに効果的な成分がある。ポリフェノールはバナナにも含まれているため相乗効果がある。また、林檎酸は代謝を高める。その効果が高いのが午前中であるので林檎とバナナの相性は良いと言われている。次に、バナナを食べた 15 から 20 分後にトマトを食べる。バナナを食べた後にトマトを食べるとコレステロール値が下がる。また、悪玉コレステロールや中性脂肪を排出してくれる。朝はこの二つのどちらかを行うのだ。

そして、次に夜ご飯の前にヨーグルトを食べるのである。夕飯前にヨーグルトを食べると善玉菌が増え、消化酵素のリパーゼやトリプシンの働きが活性化するので、消化時間が短縮される。これで、森さんが苦しんだ「夕飯後 4 時間以上たってから就寝すること」から開放されるのである。ヨーグルトを夕飯前に食べると、食後 1 時間から 2 時間で睡眠をとってもよい。また、ヨーグルトに含まれる乳酸菌は便秘改善にも効果があり、美肌効果もある。最後に、足裏湿布ダイエットを追加。内容は、湿布を足の人差指から薬指の付け根・土踏まずの内側この 2 箇所湿布を貼って 1 日を過ごすだけ。足の裏には多くの血管が集まっていて、湿布を張ることで自律神経に適度な刺激を与え、血液の循環をよくし脂肪を燃焼するのでダイエット効果がある。そのほかにも、腰痛や肩こりの改善にもなる。

ちなみに、便秘に効果的な湿布の貼る場所は、足の中心より下の土踏まず部分。むくみ体質に効果的な湿布の貼る場所は、足の中心より上の土踏まず部分である。

#### (6)ダイエットの結果

この新朝バナナダイエットで森さんは 197 日目の結果で体重 95,3 キロ (14.3 キロ減)・体脂肪 46,3% (6.4%減) になったのである。ダイエット開始時から-14,3 キロもの減量に成功したのだ。



図 10 ダイエット結果

出所) [ameblo.jp/catherine08/entry-10310843672.html](http://ameblo.jp/catherine08/entry-10310843672.html)

#### 4. 2 ケース 2

##### (1) さつまいもダイエット

次は、フジテレビ系列の B.C. ビューティー・コロシウム 放送された、お笑い芸人・赤いプラトニウムさんが、実地したさつまいもダイエットの実地報告である。

さつまいもダイエットの方法は、昼か夜、蒸したさつまいも 150g に変える。大切なのは、ヤラピンが多く含まれる皮も一緒に食べる。炭水化物と一緒にとらなければ、おかずと一緒に食べても良い。

さつまいもダイエットの特徴は、さつまいもに含まれる「クロロゲン酸」(高い抗酸化作用のある栄養素) が肥満の原因となる糖分の吸収を防いでくれる。そして、他の野菜にはないヤラピン(便を緩くする作用) という成分を含んでおり、このヤラピンと食物繊維の相乗効果で腸内環境を活性化。腸がキレイになることで体の代謝が上がるのだ。

##### (2) ダイエットの経緯

赤プルさんは、2年間で10キロも太ってしまったとか。そして、痩せていた頃に戻りたいとダイエットに挑戦したのである。ダイエット中は、間食を止め・お酒を止め・運動も取り入れるなど生活習慣の改善と運動と本格的にダイエットに取り組んだ。

##### (3) ダイエットの結果

ダイエット開始の体重は、58.0 キロ・体脂肪は、30.0%あった。ダイエット6日目には3キロ減、16日目にはなんと6.1キロ減になった。そして、停滞期に突入し、50キロの壁を敗れない日が2週間続いたのだとか。そこで、エルセーナでのエステで施術を受け、かんじきダイエット（スノーシューをはいて雪の中をウォーキングするもの）やランニングなどの運動をした。すると、停滞期から抜け出すことができ、1ヵ月半で体重が58.0キロから46.5キロ（11.6キロ減）さらに体脂肪が30.0%から18.9%(11.1%減)になったのである。

赤プルさんは自身のブログで、ダイエット始めて驚いたことは、寝ないと痩せない・食べないと痩せない・水分の量を気をつける。そして、ダイエット始めて変わった習慣は、運動とストレッチ・腹巻きを着る・半身浴（60分）を行なった。他にも、マッサージや友人などに助けを求め、酒、お菓子禁止した。あたしは短期間で痩せすぎて、収録から二週間経ち、ちょっとリバウンド49キロになってしまい、今、また頑張り始めたよ。と語った。

（赤いプリトニウム公式ブログ 2010年4月8日 より）



図 11 ダイエット結果

出所) [ameblo.jp/mmstyle2010/entry-10501969027.html](http://ameblo.jp/mmstyle2010/entry-10501969027.html)



#### 4. 3 ケース3

##### (1) 1日5食ダイエット

日本テレビ系列の所さんの目がテン！で放送された、「お正月太りを解消する」というダイエット企画。一般人6名が実地した1日5食ダイエットである。

ダイエット方法は、朝8時から3時間置きに1日5食食事をする、そして23時就寝というルールである。食事は5回だが、1日の摂取カロリーは日常と同じなので、1回の食事量は普段よりも少なめになるのだ。あとは、普段日常で歩く程度の散歩を行う。それ以外は、パズルや昼寝という、散歩以外はほぼ食っちゃ寝状態である。

1日5食ダイエットの特徴は、時間をあまり空けずに食事をすることで、常に満腹感が得られているような状態ということ。血糖値が下がらないので空腹感がでない。血糖値の変化が少ない食事が続くと脳は少ない食事量でも満腹だと感じるようになる。更には、血糖値の上昇幅の変動が少なく、無駄な脂肪が付きにくいのである。

##### (2) ダイエットの結果

ダイエットターの皆さんは、始めは「5回も食事を取るのに痩せるのか?」「食事の量が少ない」などの不安や不満な声を上げていたが、実験開始から5日も経つとダイエットターさん達に異変が起きた。4食目・5食目ぐらいになると、たった少しの量しか食べていないのに、かなり満腹感を感じ苦しい様子。もう食べたくないと感じる人いた。これは血糖値がポイントとのこと。空腹感は血糖値が急激に下がる時に感じられるのだが、ほとんど上がり下がりがなければ空腹感を感じにくくなるので、そのうち脳がこの状態が普通なのだと思うようになり段々と、食べたくなくなってしまうのだ。

そして体重の変化は、98.5キログラムの肥満体型だったこちらの男性は9キログラム減になったのである。



図 12 ダイエット結果

出所) [ameblo.jp/nyadiet/entry-11129389802.html](http://ameblo.jp/nyadiet/entry-11129389802.html)

次の男性は 87.6 キロだったこちらの男性は 8.2 キロ減になったのである。



図 13 ダイエット結果

出所) [ameblo.jp/nyadiet/entry-11129389802.html](http://ameblo.jp/nyadiet/entry-11129389802.html)

最後の男性は 82.8 キロから 77.3 キロと 5.5 キロ減という結果になったのである。



図 14 ダイエット結果

出所) [ameblo.jp/nyadiet/entry-11129389802.html](http://ameblo.jp/nyadiet/entry-11129389802.html)

次にこちらの女性は 71.5 キロから 65.9 キロと 5.6 キロ減になったのである。



図 15 ダイエット結果

出所) [ameblo.jp/nyadiet/entry-11129389802.html](http://ameblo.jp/nyadiet/entry-11129389802.html)

次の女性は 67.9 キロだったこちらの女性は 5.9 キロ減になったのである。



図 16 ダイエット結果

出所) [ameblo.jp/nyadiet/entry-11129389802.html](http://ameblo.jp/nyadiet/entry-11129389802.html)

そして痩せ型のこの女性も 5.8 キロ減という結果になったのである。



図 17 ダイエット結果

出所) [ameblo.jp/nyadiet/entry-11129389802.html](http://ameblo.jp/nyadiet/entry-11129389802.html)

ダイエット者のみなさんは、この結果に感激していた。

ケース1やケース2をみると、どちらもリバウンドをしている。まず、1日3食ということで、特にご飯を食べる時間など決まっていないため食事の時間が空きすぎてしまうと飢餓状態が起こり脂肪を溜め込もうとするのでリバウンドが起きる原因を作っているのではないかと思う。それにケース2では、運動を取り入れている為、目標体重に達成し、運動をする回数などが減ってしまうと筋肉量が減り基礎代謝が低下するので、今までと変わらない食事量をとってしまうと摂取カロリーが消費カロリーよりも上まわってしまい、余分なカロリーが脂肪になり体内に蓄積されるのでこれも一つの原因ではないかと思う。

ところが、ケース3では運動は取り入れていないので特に基礎代謝が低下することはない、3時間置きに食事をとるということで、おなかが減り飢餓状態になることがないため、リバウンドをしなかったのではないかと思う。

## 第5章 まとめ

本論文では生活の乱れで、太りやすい体質になってしまうということや、ストレスを溜める・夜食を食べるなど、太る原因が、そしてダイエットや家庭環境、ほんの些細なことが原因で摂食障害という恐ろしい病気にかかってしまうかもしれないということが分かった。また、多くの女性は痩せたら綺麗になれると思いダイエットをする。自分には合わない過酷なダイエットを始めると、摂食障害を起こす可能性がある。摂食障害というのは簡単には治らない長期戦になる病である。この病に罹らないようにするためにも、体重に対する過度のこだわりなどを持たないようにすることが大切なのではないかと思う。

次に、ダイエットの実地について調査したが、運動をしなくても痩せることが出来ることを知った。だが、やはり痩せてメリハリのある体型にするためにも適度な運動をすることが大切だと思う。そして、私も自分なりのダイエットを考えて無理せずに挑戦してみたいと思う。

## 参考文献

- [1] <http://hutoru.suppli-note.com/>
- [2] <http://www.e-expo.net/contents/special/diet/>
- [3] <http://www.overcome-ed.net/w-ed/w1-edtoha-antowa.html>
- [4] <http://www.overcome-ed.net/w-ed/w1-edtoha-bntowa.html>
- [5] <http://www.paragan.co.jp/mall/nahomi/sessyoku2.html>

## 謝辞

専門分野ではないこの論文に、最後までご指導して下さいました花川典子教授に感謝いたします。ありがとうございました。