

定量解析式ダイエットと原価低減

現在、スポーツを始め個人生活でもダイエットと呼ばれるウエイト・コントロールが盛んに行われている。特に重量規制のあるボクシング等では重要な課題となっている。私ごとで恐縮だが、昔、体をこわし、医者より運動を暫くの間控える様に言われた時代があった。そのため運動をさぼり、体重が165センチなのに75Kgにもなってしまった。その時代は組合の役員もやっていたこともあり、とにかく、人間関係を高めようという思いから、飲食の会に積極的に参加していた。その方面では、それなりに成果があった。組合関係者の方から信頼をつくり人のために尽くす必要と、努力の多くを教えていただいた点は、今も私の財産と考えている。今もこの当時の多くの方との交流が続いている状況である。しかし、である。

この時代に高血圧と糖尿病の危険を医者から宣告された。最初にお会いしたお医者さんは血圧を計り、塩分を控える事だけが注意点であった。状態は善転しない、私なりに考え、この時期に運動しなければ、と考え、剣道を始めた（一時的な復帰で、その後、やめて20年間も停止）。理由は中学生の時にやっていたことと、近くに道場があったためだった。ところが、悲しいかな～～！、贅肉のついた体は重く、気だけはあっても体が動かず、疲れも激しい状況だった。練習が終わってもう一練習と言うとき、アキレス腱をぷつんと切ってしまった。始めて救急車で病院に担ぎこまれ手術となった。

この時期、組合活動に加えて、私の仕事は3つの部を兼務、若手という状況だった。とにかく、多忙な日々だった。アキレス腱の手術の時、手術に当たった医者は「疲れのせいだ！」と言われた。事実、手術の後3日間寝つづけた。事後談だが、同じ病棟の患者さん達もあきれたそうである。健康管理の悪さと、ゆとりのない仕事が生んだ事態だった。この後、また運動をさぼることになった。このため、糖尿病の気が出たわけである。

このとき、幸いにも、スポーツ医学も担当されていた医者M様のご指導を得た。「塩を減らすだけではだめです！このままだと、あなたは10年生きればせいぜいでしょう！」「エッ！」「そうです、あなたの場合60Kgが適正体重ですが毎日25Kgを背負って動いているわけです。子供のときからのデブなら体が順応しているかも知れません！そのこの包み、25Kgですが、持って歩いてごんなさい。」「わかりました。」「では、食事療法と共にウエイト・コントロールをなささい。運動は筋肉体重をへらす上では効果は疑問だが、新陳代謝を高め、精神衛生上も有効なのでやりなさい。」「運動で体重は減らないのですか？」「余程長時間やれば別です。運動開始時は減ります。しかし、運動を進める内に筋肉の活動や動き方が改善され、余りエネルギーを使わなくなるんですよ、第一、スポーツは、如何に少ないエネルギーでむだなく目的を果たすかを訓練するでしょ？」「なるほど、おっやる通りです。むだを取るため手法上の訓練をしています。」「そうです、目的を果たす前に疲れたのでは選手として失格になるので、いかにムダをせず、目的を果たすのがスポーツのコツです。まず、貴方の場合は食事療法で体重減をして下さい。スポーツではウエイト・コントロールといいますが、食事の取り方、すなわちインプットを減らさ

なければ、1日のアウトプットは余り変わらないわけですから・・・」と言ってカロリーの計算表を渡された。

「食事療法に当たっては、まず4つのものをしっかり食べることです。」「エッ！先生、減量なのに食べるんですか？」「そうです。人間が最低必要とする内容をバランスよく食べて下さい。

でんぷん、たんぱく、油脂、ミネラルの4つは最低量をバランスよく食べないと健康を害します。

しかし、余計なカロリーを取る必要はありません。これがカロリーは少ないが1200Kcalのメニューです。そして、1日5回食べて下さい。」「カロリー制限は現在努力しています。私は朝食べ

ないのですが？」「それはいけません。お相撲さんは1日1食と言われるでしょ？あれは太るためです。1日に1時に食べるやり方は、丁度あなたの企業で一時に沢山の生産を行い、仕掛を

つくり、必要に応じて小出しに仕掛品を使う方式に似ています。在庫方式です。お相撲さんは、

太るために食事を減らしているわけです。従って、あなたの場合は、必要な時に合わせてエネ

ルギーを摂取し、早く使用することにより体重を減らす方式に改めてください（今、企業で有名なIT方式です）。1日5食にして下さい。体重が下がったら1日3食にしましょう。

卵1個が80Kcal、ご飯茶碗の半分が80Kcalという基準です。お酒0.5合も同じです。脂肪

は豚肉、牛肉、鶏肉の順にカロリーが低くなります。もし、あなたが蛋白質を取る目的で食べる

なら、豆腐のこの大きさが豚肉のこの大きさと同じです。但し、脂身の入った豚肉はもっとカロ

リーが高くなります。油脂はこちらの表で計算します。・・・まず、今日から1週間食べている

ものの重量を計り、手帳につけ、計算して持って来て下さい。」「

この様な指導の後、当時、写真入りの300円程の本を渡された。その当時ダイエット食事法

の本は2,000円程度で販売されていたが、この本は食事の組み合わせではなく要素のみが

書かれているものであり、それらの料理メニューを計算する、基資料だった（現在も500円程度

で市販されている）。私は、早速、翌日よりカロリー計算を実行した。「生まれたばかりの子供と

女房をかかえて、まだ死ねない！」第一、毎日何となく気分が重苦しい理由も、医者診断によ

ると、「肥満と高血圧のせいだ！」と教えて頂いたからだった。私は1週間、先生のご指導通りに、

今まで食事したメニューを食べ続け、それを計算してみた。一々重量を確かめるのは大変だった

が（幸か？不幸か？私はIEと言う作業分析を当時の仕事としていたことと、今回の内容が全く同

じ内容なので）、半分興味本位で計算をスタートした。しかし、2～3日も計算すると大変な事実

に気づいた。1日2,800Kcalものエネルギーを取っており、当面必要な1800Kcalをはるかに越えていたからだった。

当時、「ご飯は太る！」と言う風評を聞いていた。そこで、パン、サラダと果物を食べる方式に切

り換えていた。食事はサラダにはドレッシング、パンにはバターと言った具合だった。好きなテン

プは驚異的なカロリー計算値を示した。先述の通り、1日2食、この様異常事態は計算してみ

すぐに解った。そこで、4日目より食事をごはん食に切り換えた。また、小量、低カロリー、5食は

しっかり食べる様にした。そして、データと共にお医者さんを尋ねたが、お医者さんは「良く、記録

されていますな！これ」「はい、仕事から・・・」「なるほど、この方式なら完璧です。続けてください。

しかし、続きますか？」「はい、仕事と似かよるので違和感がありません。」「そうですか、大体3週

間もすれば一々食事の種類毎に重量をはからなくても、目測でほとんど当たる様になります。

また、奥さんに教えると事前検討段階、すなわち、食事をつくる前にバランスが良く、カロリーも最適の内容が用意されますので有効です。しかし、それに頼り計算を止める方が多いので、まず、自分で眼を養ってからにして下さい。」「はい！現在は仕事上、出張が多いので家で食事している内容を目安に計算をしています。それでよろしいでしょうか？」「OKです。これだけ内容を細かく見ていれば問題ないでしょう」「このごろはテンプラもですね、先生、カッコは悪いのですが、出張先の弁当など皮を取って中身だけを食べる様にしました。」「それは、ヨイ、ハッハッ・・・」このような状況で私のウエイト・コントロールが始まった。

アキレス腱がようやく治ったが体調は完全ではない状況だった。しかし、驚くかな！体重は日々100g程度（日により異なったが）徐々に下がり、なんと！食べながら1カ月で10Kgもの減量となった。何も苦勞はしない。ただ食べた物を手帳に丹念につけ、しかも、1,800Kcal内外に管理し、てゆくだけだった。当然のことながら、暴飲・暴食は止めた。何せ命に係わるからであった。宴会などは、時には氷水を飲みお付き合いをしたこともあったがカロリーは管理した。そして、お医者さんへ行ってのこと、「イヤー、良く頑張られましたね！今の時代は豊食の時代でしょ！戦時中は食べるものを得るのに苦勞しましたが、今は食べないことに苦勞するという、大変な時代になったと思います。食べることに理由をつけることは簡単です。例えば、今日は遅くまで仕事するから少し多めに食べておこう。どうも、この頃、元気がないから、とか、この様な良いものは減多に食べられないから・・・」と言った具合です。

どうです、中村さん？」「確かに」「血圧も血糖値も管理内になりましたが、今のやり方続けられますか？続けて下さい。」「ハイ、先生質問があります。」「何ですか？体重は減ったのですが、一向に見た目がヤセませんが、これは何とした訳でしょうか？」「皮下脂肪が落ちただけです。皮下脂肪は、丁度、企業が小さなムダを集めると大きな原価低減効果を生む現象に似ています。また、この皮下脂肪の貯め方は、スポンジに似ていましてね、あなたが、また食べはじめると、すぐまた膨らみます。皮下脂肪が全て出尽くした後に隙間がふさがると、しばらくは膨らむ構造が出来るまではふくらみません。完全にくっつき、膨張の機能がなくなるまでは、3カ月かかると言われています。さらに、おなかの廻りは年齢にも関係します。なかなか取れません。目で見て減ってくるには1年位、しかも、運動も手伝わないとダメです。」「それで判りました。腕時計のバンドが何となくゆるくなったり、新婚当時はけなかつたズボンに足が通るようになった理由が！・・・皮下脂肪というのは良く言ったものですね先生？」「そうです。体全体、表面積を計算すればわかりますが、相当の面積です。」この会話と同時にスポーツにおけるウエイト・コントロールにいかにかを説明いただいた。

条件は異なるが、同じ基本原理を使っているそうである。要は、我々と異なり、アウトプットを解析して食事をする事、本人の納得と努力が想像以上に大変な点は異なる様である。どんなに納得しても、食べることで力をつけて来た使うスポーツ選手にとっては、また、特に、食べるのが好きな人にとっては、この苦痛は大変なこと、と言うお話だった。ただ、国際クラスの優勝経験と経験、優勝に強い執念と夢を持つ方は、医者と料理の忠告を忠実に守るので、成果も大きく異なるそうである。我々はこのに学ぶべき点がある。『徹底して物事を進められるか？』という点である。「徹底して無駄を排除して原価低減を図る！不良撲滅を徹底する！」という言葉はあるが、この遂行には多くの

障害を乗り越えなければならない。一流企業の見学会に行くと、時に先の内容と類似の内容に直面することがある。『徹底!』の難しさもウエイトコントロールの話から学ぶべき重要な点であると考え

★コメントとして

ダイエットの話を知るといろいろ自己主張する人がおられます。つたない経験と科学的な見地より意見を記載させていただくこととします。ご参考下さい。

【太るタイプの特徴】

- 1, **食べるのが早い**：味あわない、早く食べるので満腹感がないようです。従って、食べ過ぎになるようです。注意しても持論を変えません。
- 2, **勝手な理論でいい訳をつくる**：ご飯を人の前で残す動作をしてダイエット中の行動をPRするが、ご飯の後、ジュースを飲む、飴を食べる。チョコレートを食べるなど、食事と間食は別扱い。計算すればすぐわかるのだが、いいわけを言いカロリーを取りすぎる。だが、その行為に言い分けを常に考え自分を甘やかす？
- 3, **絶対にカロリー計算をしない**。：理由不明。面倒臭いというが、食を制限されるという恐怖症があるのかも？

【人間は科学的エネルギー・バランスで活動する。従って、ルールがある】

- 1, **科学的計算に基づくダイエットは健康障害がない**。
科学は実験と証明を物理現象として解析して方法論を適用している。
従って、問題や対策がわかりやすい。繰り返し性が高い。予測が確実である。
- 2, **定量的に実績があがる**。
山勘やムードに関係なく結果が出る。
- 3, **信頼性・納得性が高い**。
多くのインチキ、高額ダイエットもその内容が見抜ける。人の意見も正確に評価出来る。

【ちなみに科学的計算法を示すことにする】 書名：光文堂発行「糖尿病治療のための食品交換表」
日本糖尿病学会編著 値段は数百円 書店にて入手可能です。

★下記の内容はバランス良く取ることが大切である。急激なダイエットは危険！

むしろ、下の考えで「食べながらヤセル対策」が精神面、健康面に有効です。

- 1, 計算基礎の例（1単位80Kcal当たりの重量、80Kcalは卵1個に相当する。）
 - (a) 蛋白質（油脂を含むものから）：豚ロース30g、牛タン30g、鶏モツ30g（全て同じ）→卵50g→牛肉、鶏肉60g
→あじ、いさき、さば70g（ひものは30g）約1匹→蒲鉾、はんぺん100g→豆腐140g
 - (b) でんぷん質：クラッカー25g→パン30g（1斤6枚切りの約半分）→飯55g→枝豆70g
→ジャガイモ100g（卵大個）→おかゆ130g
 - (c) 糖分・油脂：ラード10g→マヨネーズ15g→ドレッシング20g→生クリーム30g

- (d) ジュース・果物委：濃縮ジュース40g → あんず70g → みかん、もも、さくらんぼ100g
→ リンゴ150g → はっさく、いよかん200g → すいか380g → まくわうり400g
- (e) アルコール類：ウイスキー35cc (ウイスキーグラスは30cc) → 焼酎40cc (1号80cc) → 日本酒75cc
→ 葡萄酒100cc (ワイングラス1杯60cc) → ビール220cc (大1本630cc)
- (f) 野菜 (ミネラル)：300gで1単位 (80Kcal)
- (g) その他：各種 (カレーなど) ルー15g~20g → 砂糖20g → 味噌50g

【計算例】：要素に分け集計する (手帳に食事を味わいながらメモし、計算すると記憶力増強と、味わいを楽しむ行為になる。)

1, ごはんどんぶり 1杯 4. 0単位 320Kcal

2, みそ汁もやし入り
もやし10g、みそ10g 0. 2318Kcal
(10÷300g) + (10÷50g)

3, かれいの煮付け 0. 7661Kcal
油で唐揚げ、醤油たれ、野菜わずか
かれい小=0. 5単位、たれ (かたくりと砂糖) 4÷25g=0. 16
砂糖2÷20g=0. 1

4, サラダ
(1) トマト1切れ、キュウリ2切れ、キャベツ半切り
Total 50g ÷ 300g = 0. 16 0. 1613Kcal

(2) かつおフレーク大さじ1杯 20g ÷ 70g 0. 2923Kcal
(3) フレンチドレッシング一袋 15 ÷ 10g 1. 5120kcal

5, 肉の甘味噌煮、タマネギ、野菜入り (少々)
(1) 肉 60 ÷ 60g = 1. 0
(2) みそ 10 ÷ 50g = 0. 2
(3) 砂糖 3 ÷ 20g = 0. 15 合計 1. 4112Kcal
(4) 野菜ほとんどゼロ、パイン小片 0. 18Kcal

総計 8. 44単位 675Kcal

★ 体験や多くの人の言からも、一見、計算は面倒に見えるが、
1週間続けると目分量でも正確な算定が出来ます。

★ 食べながらヤセルこつは同じカロリーなら量は多くカロリーの低いものに置き換えることです。

例：飴2個 (20g=80Kcal) → ご飯半分と同じ
アイスクリーム (1個200g=240Kcal) → ご飯杯と同じ
生クリームのケーキ100g = 生クリーム30g = 80Kcal
(見た目は普通の半分程度) + バター + 卵 + 砂糖 + . . . 約ご飯1. 5杯以上と同じ

★体重の算式：（身長－１００）×０．９＝標準体重

１０％程度・以内は合格、オーバーすると肥満と言われる目安となっている。