

流行ダイエットの効果と正しいダイエット方法の検討

Effects of recent popular diet on weight reduction for health

1K05A224

山崎 かおり

指導教員

主査 樋口満先生

副査 坂本静男先生

【諸言・目的】

私はこれまでの競技生活で、常に体重管理に悩んでいた。高校生になると同時に体が大きくなり、コーチに注意されるようになった。そして、自分の体型に自信がなくなると共に、メンタル的な面が大きく作用してか、日常生活や競技成績にまで影響した。減量に対しての焦りから、テレビや雑誌で話題になった短期間でやせる方法ばかりに目をむけていた。様々なダイエットに手を出すが、短期間で競技と並行しての減量には無理があった。また、一時はやせても練習に支障をきたしたり、気を抜くとすぐにリバウンドを繰り返していた。しかし、これまでのダイエット方法を行う際は効果があるのか半信半疑であったが、科学的に検討したことはなかった。この機会に、本当に正しく健康的なダイエットとはどういうものなのかを、「朝バナナダイエット」を題材に、文献を使って科学的に検証していきたい。

【朝バナナダイエットについて】

朝バナナダイエットの基本は「朝食をバナナと水にすること」、「食事のタイミングを守ること」「日付が変わる前に寝ること」「水分をこまめにとること」で、これらは胃腸の活動と連動している。また、ダイエットの難しいところは継続することであるが、このダイエットが支持される理由として「ガマンせず、お金をかけず、時間をかけずに無理なく続けられること」であることが分かった。朝バナナダイエットに対する賛否両論は多くあるが、成功している人が多いのも事実である。その理由を科学的な観点から調べたところ、バナナの栄養が直接的に

減量につながっているというわけではないといえた。これに関しては、前述した「基本」を守ることによる生活リズムの改善や、内的動機づけによって食事や運動に気をつけるようになるという間接的な効果によるものが有力であると考えられる。また、効果もすぐに現れず、長期的な視野が必要である。しかしだからこそ健康的で、続けやすいダイエットであるといえる。さらに、栄養学的にみると、朝食をバナナ 2 本だけにした場合、炭水化物、ビタミン・ミネラルはある程度含まれているが、タンパク質と脂質が不足している。それに比べ、和食は全体的に栄養素が満遍なく含まれているが、脂質は少ないためダイエットにも適しているといえる。朝バナナを行う際には昼食や夕食で不足した栄養を補う必要があるといえる。また、バナナ 2 本は普段の朝食より摂取エネルギーを減らすことができるが、他の食事で多くしては意味がないため、摂取量にも注意する必要があるといえる。

【考察・まとめ】

現在、ダイエットに興味をもっている人が多く、太りすぎややせすぎが社会的問題になっている。どちらにも健康障害のリスクがあるため、減量を始める前にはまず自分自身の身体組成を知ることが大切である。また、テレビや雑誌で話題になったダイエットは急速に流行するが、朝バナナダイエットを例に科学的に検証した結果、テレビや雑誌では事実を大げさに述べて視聴者の興味をそそっていることが少なからずあることが分かった。某番組での捏造でも分かるように、これらを鵜呑みしてはならないのである。また短期間でのダイ

エットは魅力的に感じるが、不健康になったり、リバウンドの危険が高く、体重の増減の繰り返しに陥る可能性が高い。心身ともにより健康になるためにやせるのなら、長期的だが、確実に、無理のないダイエットが一番である。その際、様々な研究によって「適度な食事制限と適度な運動の組み合わせ」が減量に最も適していることが分かった。

今回、自分のダイエット歴を振り返り、ダイエットに関して冷静に考えることが出来た。今までの私は短期集中型で、やせなければという焦りから余計にストレスを感じ、食に執着し、リバウンドを繰り返すという悪循環に陥っていたのである。しかし

研究を通して感じたのは、食は一生付き合っていくもので、ダイエットを続けていくための理想は生活の習慣となるくらい無意識で楽しいものでなければならないということである。これに気づけたのは卒業研究のお陰である。今回学んだことを活かして、ダイエットから卒業し、食をはじめとして、人生を充実させていきたい。また、この卒業論文を通して、ダイエットに悩む多くの人に希望を与え、正しいダイエットについてもう一度冷静に考えてもらえたらと思う。