



第2章

「油でダイエット」って
ホント？



油抜きダイエットでは美しくやせない

「油はダイエットの大敵、ひいては健康の大敵!」。そう考えて、油を多く使った料理を避けたり、肉類を食べないように心がけている女性は多いのでは?

でも、油抜きの食事は味気なく、食事の楽しみも半減してしまいます。実際、ダイエットもなかなか続かず、リバウンドをくり返すことになってはいませんか?

基本的に、摂取エネルギーよりも消費エネルギーが多くなれば、たくわえられた脂肪は消費され、その分、体重は減るでしょう。

しかし、体重を減らすことばかり考えて、極端に油を減らして野菜だけ食べても、体力は下がるいっぽう。お肌もカサカサになってしまいます。体重は落ちても、筋肉も落ちて脂肪ばかりが残り、若いうちから骨もスカスカになって骨粗しょう症こつそしやうなんていう事態にも……。

くり返すリバウンドで、からだもたるんできます。食べないことから、ガンコな便秘にも悩まされることになります。私のクリニックにも、こうした患者さんがたくさんや



ってきます。

日本人の寿命がのびたのは、油の摂取が多くなり、血管をはじめとする各臓器が丈夫になったから。世界一の平均寿命をキープし続けているのも、健康にいいといわれる和食に加え、油がほどよくとれているためといわれます。

こんなことをいうと、「でも、ベジタリアン（菜食主義者）って、とっても健康なんでしょ」という声が聞こえてきそうですね。

いえいえ、必ずしもそうとはいえないのです。たしかに、世界中でおこなわれた多くの調査を総合すると、ベジタリアンは、心筋梗塞しんきんこうそくで死亡するケースが非菜食主義者にくらべて少ないことは明らか。寿命が非菜食主義者より長いという報告もあります。

しかし、いっぽうで、それを否定する報告も同じくらい多くあるのです。たとえば、各種のがんによる死亡率では、有意差（偶然とはいえない明らかなき）はなく、ヨーロッパやドイツの調査では、菜食主義者のほうが高かったという報告もあります。

やはり、食事はバランスが大切だということ。人間の生命活動を支えているのは、油（脂質）をはじめ、たんぱく質、炭水化物（糖質）の三大栄養素。さらにビタミンやミネラルもしっかりととって、同時に適度な運動をすることが正しいダイエットです。