



おデブ
まっしぐら!?

PROFILE
山口勝利先生
理学博士・柔道整復師・鍼灸師・全国
冷え症研究所長・「シェイプブロック」主
宰。冷え症研究の第一人者として20年
以上にあたって研究を続け、テレビ、ラ
ジオ、雑誌、新聞その他各メディアから
も注目を浴び続けている。著書に「死ぬ
まで元気でいられればとにかく内臓を温
めない!」(アスコム)。

森田敦子さん
植物療法士。「ルボア フォトセラピー
スクール」を主宰。客室乗務員時代に気
管支喘息を患い、植物療法(フォトセラ
ピー)に出会う。フランス国立パリ第13
大学で植物薬理学を修め、植物療法の
第一人者に。近著は「自然のお守り薬」
(永岡書店)。http://stlouis.co.jp/
http://www.phytoschool.com/

STOP NOW!

そのダイエット、おやめなさい!

今までやっていたダイエットが効かなくなってきた、リバウンドが激しい、何をしてもまったくやせない……というあなた、ひょっとしたら間違ったダイエット法で逆に損をしている!? 陥りがちなダイエットの落とし穴についてプロが徹底検証。

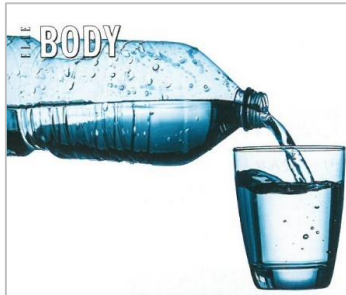
Photo MORTEN QVALE STUDIO(model),GETTY IMAGES
Illustration HITOMI OZAKI

「中性脂肪が激増!」
「便秘が深刻に!」

TRAP OF DIET 1
糖質オフ
ごはんやパン、パスタなどの炭水化物をはじめとする糖質をカットする食事制限法。肉や魚は好きなら、選べばお酒も飲める。

「糖質代謝の悪い人には向いているとは思いますが、脂質代謝の悪い人が行ったら食事の内容によっては、中性脂肪の数値が悪化したり、逆に太ることもあるでしょう。便秘になるのは、ズバリ、炭水化物を我慢することへのストレスです」(山口先生)

226



「体調がすぐれません」

「体が冷えてしまいました」

TRAP OF DIET 2 水飲みダイエット

1日に水を2ℓ以上飲むことで、満腹感を得ながら、代謝を上げるダイエット法でセレブも実践。軟水よりも硬水が好ましいとされている。

「フィットレビーで解剖学を学びましたが、日本人の腸は白人の腸に比べて長く、消化酵素や代謝酵素の性質も違います。まず硬水は日本人の腸には合いませんし、2ℓも飲むなんて絶対におすすめせん！体が冷え切って血流が滞り、免疫力が低下してしまいます」（森田さん）

「たまにドカ食いしてしまう」

「生理不順になってしまった」

TRAP OF DIET 3 カロリー制限

一日の摂取カロリーを抑えるダイエット法。食品や調理法などからカロリーを計算し、消費カロリーを超えないように食事する。

「極端な食事制限は、思考力や免疫力を下げるだけでなく、女性ホルモンにも悪影響をもたらします。特に20〜30代は人生において生児の期間。生理不順になるダイエットは絶対にやめるべき」（森田さん）。「ストレスのあるダイエットはほぼ失敗します」（山口先生）



あのウワサのダイエット なぜこんな結果に……!

まずは、話題のダイエットを理学博士の山口勝利先生と、植物療法士の森田敦子さんが一刀両断。失敗の原因は、意外なところにあった!

「体が冷えて、首ギクッリ」

「最初はやせたのに
3回目以降やせなくなった」

TRAP OF DIET 5 ジュースクレンズ

ハリウッドやNYのセレブたちが火付け役。決められた期間、オーガニックの野菜やフルーツのジュースだけで過ごす。専門店も多い。

「生のだけでは深部体温が下がってしまいます。やればやるほど代謝が落ちるので、やせなくなるのは当然」（山口先生）。「そもそもジュースクレンズは胃腸を休めるもの。「やせる」=脂肪燃焼」です。筋肉を落とさないためのたんぱく質が必須」（森田さん）



「まったくやせません」

TRAP OF DIET 4 グルテンフリー

たんぱく質の一種、グルテンが含まれるパンやパスタ、うどん、ケーキなどの小麦粉製品を避ける食事法。

「アルコールに合う合わないがあるように、ダイエットにも人によって向き不向きがあります。やせないのなら別の方法を」（山口先生）。「そもそもグルテンフリーはグルテンにアレルギーをもってしている人が行う食事法で、ダイエットではありません」（森田さん）

「体脂肪率が増えてきた」

「体がゆるんできた気がする」

TRAP OF DIET 6 野菜中心

高カロリーな肉や魚を避け、低カロリーで食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富な野菜だけで食事を済ませる方法。

「たんぱく質は絶対に重要」とは山口先生、森田さんの同意見。「筋力が下がってゆるゆるの総まりのない体」（森田さん）。「冷えになりにくいアメリカ人でも、ベジタリアンには冷え症が多いというデータが。深部体温が下がれば、それだけやせづらくなります」（山口先生）

どんどん太りやすくなっていく…… ダイエットの落とし穴、それは“代謝ロス”!

前ページのように、ダイエットしてもなかなか結果を得られなくなったり、リバウンドしたり……そんな人は、100%代謝が落ちている証拠! なぜ代謝が落ちてしまったのか、どうすれば落ちてしまった代謝を回復させることができるのかを、山口勝利先生と森田敦子さんが解説する。



そのダイエットが
あなたを太りやすくした!

間違ったダイエットは、体を冷やすも。そしてこれが、代謝ロスを招く最大の原因と山口先生と森田さん。体が冷えて深部体温が1度下がると、代謝は10%ダウンするといわれています。基礎代謝が2200kcalくらいの女性の場合、200kcalほど代謝下がるのですが、1カ月に換算すると6000kcalに。これはほぼ25%相当するカロリーを余分に蓄えているのと同じこと（山口先生）。つまり、ダイエットをするだけで、逆に太りやすい体をつくっているという! 「代謝が落ちれば、当然やせにくくなります。でもそれ以上に、気にならなすのは女性機能の低下」と森田さん。NYのキャリアウーマンやセレブのように、グリーンジュースやサラダばかり食べている女性は、スラリとして一見すくに見えるかもしれませんが、実

際は冷えてむくんでいるのは、20〜30代の女性としての大事なときに、体をそんな状態にして、気がついたら不妊治療をしている……なんてことも。代謝を上げるためのダイエットは、太りやすくなるだけでなく、女性として幸せにも影響を与え、と肝に銘じてほしいです。 「まずは、自分の代謝がどのくらいかを知る」ことが大切」と山口先生と森田さん。「体重計で基礎代謝量を測定して、自分の年齢の平均と比較してみてください」（山口先生）。「代謝が明らかに落ちてきている人は、その事実をまずは受け入れて、落とさしたときの倍の時間はかかりますが、食生活を見直せば、必ず体は元々に戻ります」（森田さん）。ポイントとして食事内容の見直し、冷えの解消、姿勢の改善と体ケア。失われた代謝を取り戻して、ダイエットしてもやせない体から、ダイエットしなくてもやせる体を目指そう!

WHY? “代謝ロス”を招く 原因は?

カロリー不足

極端にカロリーを減らすと、体が飢餓状態と勝手に察知し、エネルギーを使わないように小エネモードに変わってしまう。まさにこれが“代謝ロス”。その状態で食事を減らすとリバウンドするのは明らか。

冷え

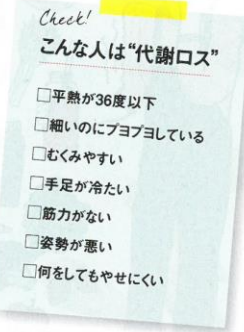
体が冷えて深部体温が1℃下がると、代謝の90%がダウン。冷えは“代謝ロス”に直結すると肝に銘じて。膝下の平熱が36度以下の人だけでなく、朝、昼、夜で体温が変化する人も深部体温が低い可能性があるそう。

食事制限

極端な食事制限は、一時的には体重は落ちるけれど、必要な筋肉まで落としてしまっている可能性が。筋肉は体の熱をつくり、代謝を上げるのに不可欠。筋量を落とすような食事は“代謝ロス”のもと。

ストレス

ストレスは免疫力を下げるだけでなく、内臓の働きを悪くする原因。腸内菌がうまく働かなければ、代謝機能が落ちてくるのは当然。我慢を伴うダイエットはストレスのもとなので、代謝のためには避けるべき。



ELLE BODY

METABOLISM TRAININ
落ちてしまった代謝はこれで上げる!



1 食事をきちんととる

「まず、筋量がなければ脂肪は燃焼しません。筋肉のもとである肉などのたんぱく質をしっかりとりましょう。またダイエットで悪役になりがちな炭水化物は思考力にかかせないもの。極端に減らすのはやめましょう」(森田さん)。さらにビタミン、ミネラルもバランスよく摂取することが、代謝を上げる食事の基本。カロリーよりもバランスを重視して。

2 深部体温を上げる

深部体温 = 内臓など体の深い部分の体温。「体を冷やす食事を極力控え、逆に温める食材を積極的に取り入れて」(山口先生)。先生のおすすめは、体の内側を温めるヒハツというコショウ科のスパイスとショウガ。「味噌汁やそば、紅茶などにトッピングして取り入れましょう。ヒハツはロングベッパーという名前ですーパーなどで売られています」



注目の温め食材のヒハツやショウガのほか、脂肪燃焼にアプローチするテアフラビン配合の粉末タイプのドリンク。サーマル スム 3g×30袋 ¥7,800/ダマイ

冷え症やめどりが悪い人におすすめのハーブ、ギンコの濃縮エキス。水にたらしで飲む。エルボリス テリア タンチメール ギンコ 100g ¥2,600/コスメキッチン



暑い時与えながら血流を促進。下半身の冷えに。アンティム オーガニック ヒップ&レッグケアクリーム 100g ¥5,400/サンレイインターナショナル

3 筋肉をしっかりつける

「猫背は代謝ロスを招くので、正しい姿勢を常に意識して。そして日常生活では体幹を使う努力を」(山口先生)。階段を2段階ばしで登る。電車ではつり革につかまらずに体を安定させるなどが効果的だ。「日常生活で意識的に体を動かすことも大切。8000〜1万歩をテンポよく歩くなど心がけて」(森田さん)。週イチのジムより毎日の積み重ねが鍵。



山口先生主宰のボディメイクサロン。進化系EMSを使用して、普通のエクササイズでは鍛えにくいインナーマッスの腹横筋を形成。筋量が増えることで代謝もアップし、冷えにくい体になる!

Shape Lock
シェイプロック銀座本店
東京都中央区銀座1-3-3 G1ビル10F
☎03-6263-2408
<http://shapelock.jp/>
ボディシェイプコース(45分) ¥9,000
初回は¥12,000(90分 カウンセリング込)
※お得なチケットもあり。

