

いつもありがとうございます。きしゅう会計の名倉です。7月突入。早いものです。1年の折り返し地点を越えました。皆様年初に立てられた2014年間計画は順調に進んでいますか？



名倉もいくつか計画しましたが、なかなか思うようには行っていません。ただ、前号でもお伝えしましたが、体重は10キロ以上落ちました。4月の半ばで55歳だった身体年齢も現在41歳まで若返りました。実年齢は48歳ですので、身体年齢7アンダー。全米オープンでも優勝を狙えるスコアです(笑)。さて、そこで

今月は「ダイエット特集号」

「2ヶ月で10キロ以上ダイエット5回経験者名倉が語るスーパーダイエットの秘訣」(笑)です。冷静に読み返すと、10キロ以上リバウンド4回経験者とも言えるわけですね ^^; まあ、細かい話は置いて、ダイエットを科学的、精神的アプローチから分析していきたいと思えます。

まず初めにダイエットで必ず登場する「カロリー」と「脂肪」の関係について学びましょう。

「お茶碗1杯のご飯約250kcal」「中ジョッキ1杯のビール約200kcal」等といわれますが、1kcalとはどのくらいのエネルギーかご存知ですか？

1kcalとは「1ℓの水を1℃上昇させるのに必要な熱量」です。つまり、お茶碗1杯のご飯は1ℓの水を250℃、ん、水は100℃で沸騰？えーと、言い換えます、0℃の水2.5ℓを100℃まで上昇させる熱量です。

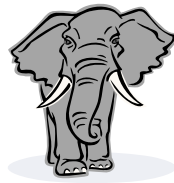


結構なエネルギーですよ。これだけ聞くとダイエットって難しいんじゃないかと気がなりますが、ご安心あれ！人間の身体も結構大きなエネルギーを必要とします。基礎代謝(何もせずじっとしていても、生命活動を維持するために必要エネルギー)は僕の年齢で1日約1500kcal。つまり、0℃の水、15ℓを沸騰させるだけのエネルギーをとらないと生命は維持できません。日本のように、飽食の時代となった今でこそこのくらいのエネルギーを摂取することはたやすくて、人類の長い歴史の中ではそれはほん



最近のことで、何百万年もの間、人類の敵はずっと**飢餓**でした。現代人の肥満問題は、この長い間絶えず**飢餓**と戦ってきたことに大きく関係しています。進化論を唱えたダーウィン先生は、「**最も強いものでも、最も賢いものでもなく、最も変化に強いものが生き残る**」とっています。

氷河期等厳しい環境を生き残るため人類は変化してきたのです。食料不足で与えられ続けた試練は乏しい食物から得られたわずかなエネルギーを出来る限り効率よく利用し、**残りを体内に蓄えておく仕組みを持ったのです** **そう生き残るために。**



時代が大きく変わった今でも、長い**飢餓**との戦いから得られたこの機能は変わっていません。また、**カロリー**の高い甘いものを美味しく感じて**沢山**食べようとするのも、**飢餓**時代に培われてきた生き残るための変化なのです。つまり、人はより**沢山**食べようとするし、より**沢山の脂肪**を蓄積しようとするのです。したがって、食料が行

き届く今の日本のような環境では、多くの人は普通に**肥満**に導かれることとなります。

そう、**ダイエット**は**脂肪**を蓄えようとする**身体**に埋め込まれた**DNA**との戦いなのです。そこでまずこれらの**身体**に潜む敵と戦おうと、**意識**を変えることからスタートとしなければなりません。何故なら埋め込まれた**DNA**は**飽食**の時代になったことを知らないで、常に**飢餓**と戦わなきゃと前述の通り、「より食べよう」とするし、「より**脂肪**を蓄えよう」とするのです。

そこで自分の**DNA**と戦うために必要なのが「**意志力**」

その**意志力**を効率的に高めるためにお薦めなのがこの本→

「スタンフォードの自分を変える教室」

ケリー・マクゴニガル著

これは、スタンフォード大学の「**意志力の科学**」という実際に行われている講座ですが、小さな教室から始まったこの講座、科学的かつ実践的な内容が人気を呼び、第1期の間に4回の教室変更し、あつという間に同大学で一番大きな教室で行われるようになった

たといいます。「決めたことを続けられない」と誰もが悩むことを「何故そうなのか」「どうすれば続くのか」を科学的に解説してくれます。「サーベルタイガー」と「ストロベリーチーズケーキ」は「長生きの妨げになる」という共通点があるというくだりは面白いです。**ダイエットに、受験勉強に、仕事に、人生を変えたい人にお薦めの一冊です。**



では、次に**意志**により、どのくらいの**カロリー**調整をすればいいのか？数字を確認しましょう。まず始めに、**1キロカロリー**は**脂肪**でいうと**何グラム**かご存知ですか？正解は約**0.14g**です。

したがってお茶碗1杯250kcalを脂肪で換算すると、 $250 \times 0.14 =$ 約35gです。案外少ないのですが、今度は反対から見ると、これが**厳しい数字**に変わります。例えば**腹回り5kg**の**脂肪**はどのくらいの**カロリー**なのかを計算すると、 $5000g \div 0.14 =$ 約**35000kcal** つまり、**腹回りの5kgの脂肪は、1000kcalの高カロリーな弁当を35食分腹に括り付けていることになるんです。**



アンチエイジングで最近話題の**ドクター南雲**が「**3食食べる必要はない**」と大きな声で言うのも分かる気がしますね。

「**脂肪1kg=高カロリー弁当7食分(約7000kcal)**」この算式は頭の中に入れておいてください。

さて、そうすると**1kg**の**脂肪**を落とすには、今の生活から**7000kcal**を消滅させることとなります。戦うべき敵も数字も分かってきましたので、ここからの方法は人それぞれとなりますが、僕は**ジョギング**を選択しました。一番の理由はお金がかからないから(笑)。それから勉強しながらできるからかな。ん、「勉強しながら？どういうこと？」と返されますよね。昔は音楽を聴きながら走っていたのですが、最近はおオーディオブックばかりです。ネットから無料のもの有

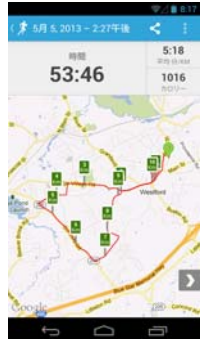


料のもの沢山です。無料でお薦めなのはポッドキャストの「新刊ラジオ」「石原明の経営のヒント」。前者は様々なジャンルの新刊本を時にはドラマ仕立てで、時には著者をインタビューして紹介する番組で、後者は敏腕コンサルの石原明氏がリスナーの悩みを解決していくという内容。頭でもいい刺激

を受けながらのジョギングはいいですよ。それからこちらは有料ですが、Febe のオーディオブックがお薦め。「海賊と呼ばれた男」の上下巻もここで購入して、ジョギングしながら全部聴きました。(トータル 30 時間くらい掛かりましたが、、、^^) 主演国岡鐵造の声優は中村雅俊で、ドラマもよくできていました。こんな話題の旬な本もジョギングしながら聴ける



のですから、便利な時代です。ジョギングは「一粒で二度美味しい」アーモンドグリコです(古 笑)。いや、それ以上かな。朝のジョギングは血流がよくなるからか、思考も変わる感じですが、1日中前向き、アグレッシブになりますね。「一粒で三度美味しい」です。また、これもネットから無料で手に入るツールですが、以前にも紹介しました「ランキーパー」というアプリ。



スマホのGPSの機能を利用して、走った経路、時間、高低さ、ベストタイム等が自動で記録されていきます。記録が残ると成果が分かりモチベーションを維持しやすくなります。本当に便利な時代になったものです。何かを始めようと思えばそれを支えるために便利なグッズが簡単に手に入ります。そうやって、「自由にできる時間の

全てをダイエットのみに注ぎこむぞう！」なんてやるのではなく、楽しみながらやっていくことを考え、実行するのが続けるコツだと思います。そんな風に行ったらもうひとつの工夫。

「**ダイエットの見える化**」を紹介します。これは名倉オリジナルです。(実用新案出願中 笑) 内容は達成感をより大きくさせる手法です。方法は簡単、でも結構効きます。

まずはこの写真→
をご覧ください。僕の机の横のキャビネに並んだ水の入った2ℓのペットボトルです。今は6本並んでいます。水1ℓ=1kg ですので、2ℓ=2kg 6本で 12kg となります。もうお分かりですね。体重が減った分だけその重さをペットボトルで並べているのです。そして時々、これを全部抱えてとんとんと跳ねてみます。(元はこれだけの重さがあったんだよなあ感慨深く飛ぶのがコツ(笑)) 5本くらいになるともう持てないくらいの重さになります。もう元の身体に戻りたくないとのシミジミ感も出て、ダイエットのいい出汁となります(笑)



そんなこんな工夫をして、5月、6月は月間300キロを楽しく走りきりました。変化した意識、

変化した行動がこれで、結果が△12キロ。あっ、もちろん食事制限もしました。家では飲まなくなったし、毎日基礎代謝以内の摂取カロリーになるように気をつけました。運動だけですばやく痩せるのは無理だと思います。なにせ消費カロリーは、例えばフルマラソン(42.195km)を走ったとしても2500kcal程度。脂肪換算で350g くらいしか減らないのです。

「いつまでもデブと思うよ」

岡田斗司著
2007年に出版され、レコーディングダイエットが話題に。僕は面倒なそれはしませんでした。この本にあるダイエットが如何に知的なトライで効率的に大きな成果を得られる行動であるかの内容が大きなやる気を引き出してくれました。

「50歳を超えても30代に見える生き方」
南雲吉則著
前述のドクターの著書。「一日一食健康法」を実践。その内容を論理的に紹介。ダイエットにとっても効きます。しかし、風邪を引いた時、食欲がなくなるのは、血液中の栄養分を減少させて、白血球を飢えさせ、体内に入った菌をより攻撃させる(食べさせる)ためなので、食事を取ってはいけないってのは「ほんまかいな」と今でも疑問。



「いつまでもデブと思うよ」
岡田斗司著
2007年に出版され、レコーディングダイエットが話題に。僕は面倒なそれはしませんでした。この本にあるダイエットが如何に知的なトライで効率的に大きな成果を得られる行動であるかの内容が大きなやる気を引き出してくれました。



「50歳を超えても30代に見える生き方」
南雲吉則著
前述のドクターの著書。「一日一食健康法」を実践。その内容を論理的に紹介。ダイエットにとっても効きます。しかし、風邪を引いた時、食欲がなくなるのは、血液中の栄養分を減少させて、白血球を飢えさせ、体内に入った菌をより攻撃させる(食べさせる)ためなので、食事を取ってはいけないってのは「ほんまかいな」と今でも疑問。



「違う自分になれ ウルトラマラソンの方程式」
岩本能史著
今回のダイエットのきっかけはこの本。高校で伸び悩み挫折した長距離ランナーの著者がウルトラマラソンと出会い日本一になる



さあ、ダイエットを楽しく始めましょう!

といった内容ですが、一番関心を持ったのが、この著者の奥さんの話。この奥さん、著者と結婚後ジョギングを始めますが、2年ほどたってもやっと1キロ8分30秒ペース。そんな彼女も継続していく内に100キロマラソンやバッドウォーター(気温50℃標高差3962m総距離217kmのレース)を完走するんです(@_@)。人は変わる! 違う自分になれるのだ! と思いきり刺激を受けた本です。「違う自分になれ」から始まった今回のダイエット。実は今までの4回とは大きく異なることがあります。それは今回、**ダイエットが「目標」ではなく、「手段」になっているのです。**「いつかサブ10をやってやる!」(※サブ10とは100キロマラソンを10時間以内で完走すること)という目標を立てたので、そのためのジョギングであり、ダイエットなのです。だから考えているのは「あと何キロ減らす」ではなく、「あと5kg減ったらどんな走りができるか」なのです。最終目標を「体重の減少」に置くのではなく、もっとリアルに感動体験できることを目標にして、**ダイエットは手段まで格下げする。これが継続させるコツだと思**



ます(今回はリバウンドしませんよ たぶん^^;)。「10キロ減らすことが目標!」としていると、それを達成すると、目標がなくなってしまい、リバウンドにも繋がりがねません。ダイエットが手段となる目標は達成が困難な方がいいのです。最後にもうひとつだけ簡単にできる技術をお話します。**マイ格言**を作るのです(笑)。夜、暴飲暴食しそうな時には「今の快樂より明日の快適を!」知の栄養分を優先させたい時は、「食欲よりも読欲を!」など、自分で作りピンチに唱え耐えるのです(笑)。



さあ、ダイエットを楽しく始めましょう!