

DIET

あなたは
いくつ知っていますか...？

これを知らずにいることで
どれだけ損をしているか
想像できますか？

ダイエットの

こんな間違いしていませんか？

7つの嘘

コレ、信じられますか？

✓ 実は...私たちの体は本来太らない

✓ 実は...楽しいダイエットは失敗する

✓ 実は...果物をたくさん食べると太る

Prepared by: 来栖龍二(MSEMメソッド)

はじめに...

今の時代は、テレビやラジオ、新聞、雑誌など限られたメディアだけでなく、インターネットを通じて膨大な情報が手軽に手に入るようになりました。こういった状況はとても便利な反面、あまりにも情報が多すぎて、どれが正しいのか、あるいは自分に合っているのかがわからなくなりがちになってしまうのではないのでしょうか？特にダイエットのように多くの人が関心を持つテーマでは、「糖質制限がいい」「いや、脂質をカットしたほうがいい」など、多くの主張が次々と出てきます。こんな状況では、せっかく頑張ろうと思っても、情報の迷路にはまり、結局なにも行動できずに時間だけが過ぎてしまうこともあるでしょう。

実際、僕自身も過去にダイエット情報の海の中で泳ぎ疲れ、「どの方法が本当に効果的なのか」を見極められずに困った経験があります。「あの人の言うことは正しいのかな？」「でも、この人の理論はもっと説得力がある気がする...」と頭を悩ませるうちに、一向に行動に移せず、気づけば全くダイエットが進まなかったなんてこともありました。まさに情報過多が原因で一步を踏み出せなくなってしまったのです。

だからこそ、いま必要なのは「たくさんの情報を集める」のではなく、「必要な情報だけを選び、不要な情報を思い切って手放す」ことだと僕は考えています。使える情報と使えない情報を見分け、自分の状況に合った方法を絞り込むことで、迷う時間を減らし、行動にエネルギーを注ぎやすくなります。忙しい人ほど、この選別の作業は大切になります。

この書籍では、僕自身が長年の試行錯誤で得た経験や、資格取得の中で培ってきた知識をもとに、「ダイエットについてよく耳にするけれど、実は誤解されがちポイント」を厳選して解説していきます。あえて「ウン」と言い切る形で取り上げるのは、巷に広がる様々な情報をバッサリ切り分けて、本当に大切な部分だけをわかりやすくお届けしたいからです。もし今、あなたが「正しい方法で効率よく結果を出したい」「忙しくても続けられるダイエットが知りたい」と思っているのであれば、ぜひ最後まで読んでみてください。

あなたの大切な時間とエネルギーを無駄にしないためにも、この書籍が「信頼できるダイエット情報源の一つ」としてあなたの中に残ってくれたら、僕としては最高に嬉しいです。読み進める中で、「これなら自分にもできるかもしれない」「こういう考え方があったんだ」と思えるヒントがきっと見つかるはずです。どうぞリラックスしながら、一緒にダイエットの本質を見極めていきましょう。

第一章【ダイエットの嘘①】

人間の体は、本来太るようになっている

ダイエットの真実：人間の体と体重調整のメカニズム

僕たち人間の体は、本来“太るようにできている”わけではありません。むしろ、自然に健康的な体重を保つための仕組みを備えているのです。ところが世の中には「太りやすい体質だから仕方ない」「年齢とともに太っていくのは当たり前」といった考え方が広まり、それがあたかも真実のように受け止められていることもあります。でも実際には、その思い込みが僕たちの行動や気持ちに影響し、ダイエットを難しく感じさせている可能性があるのです。

では、なぜ人間の体が「本来太るようにできているわけではない」と言えるのでしょうか。その鍵となるのが「セットポイント」という仕組みです。セットポイントとは、体が自然に保とうとする体重や体脂肪率の目安のようなもの。たとえば、少し食べ過ぎたとしても、体が燃焼を高めたり、逆に食事を減らしたときには代謝をセーブしたりと、体重を一定範囲に維持しようとするのです。これが正常に機能していれば、過度に太りすぎることも、急激に痩せすぎることも起こりにくくなります。

しかし現代では、僕たちの生活環境が大きく変化しています。特に、コンビニやファストフードなど、いつでも手軽に高カロリーで甘味や塩分の強い食品が手に入る時代になりました。こうした環境に日常的にさらされると、セットポイントを保とうとする体のメカニズムにエラーが生じやすくなります。たとえば、過度の加工食品に含まれる人工的な添加物や、乱れた睡眠リズム、慢性的なストレスなどが、ホルモンバランスや代謝機能に悪影響を与えてしまい、結果として体重が増えやすい状態に陥るのです。

また、長期間にわたる過激なダイエットや極端な食事制限も、セットポイントのエラーを引き起こす一因といわれています。一時的に体重を急激に落としても、体は「飢餓状態だ」と判断して代謝を下げ、エネルギーをできるだけ蓄えようとします。その結果、一旦ダイエットをやめた途端に反動で体重が増えやすくなり、いわゆる“リバウンド”を経験する方も多いでしょう。

このように考えると、「太りやすさ」は決して当たり前のことではなく、体のバランスを崩してしまう生活環境や習慣が大きく関わっていると言えます。つまり、「人間の体は本来太るようにできている」わけではなく、太りやすい環境や行動パターンが積み重なった結果として、体の調整機能がうまく働かなくなっているのです。

ここで大切なのは、このセットポイントの仕組みを理解し、なるべくエラーが起きにくい状況を整えること。具体的には、栄養バランスのとれた食事を心がけたり、睡眠時間を十分に確保したり、ストレスをうまく発散する方法を見つけたりすることが、体の自然な調整機能をサポートするうえで重要になります。さらに、あまりにも厳しい食事制限を繰り返すよりも、少しずつでも長く続けられる習慣を身につけるほうが、セットポイントを適正な範囲で維持しやすくなるのです。

たとえば、毎日甘いものを食べる習慣を見直してみる、飲み物を砂糖たっぷりの清涼飲料水から無糖のお茶や水に切り替える、夜は少し早めに就寝して翌朝少し早く起きるようにする……といった小さな工夫だけでも、体は着実に応えてくれます。こうした積み重ねが、乱れてしまったセットポイントを少しずつ本来の状態に近づけてくれるのです。

誤解を恐れずに言えば、「人間の体は太るようにできている」と信じている限り、僕たちはそのイメージ通りの行動をしてしまいがちです。「どうせ何をやっても太りやすいのだから仕方ない」と諦めると、結果として体を動かす機会を逃したり、つつい甘い物を食べ過ぎたりするかもしれません。逆に、「体は本来、適切な体重を保とうとしてくれている」という前向きな考え方を持てば、食事や運動の習慣に対しても「ちょっとずつでもやってみよう」という気持ちになりやすくなるでしょう。

このように、セットポイントのエラーを招く生活習慣を見直すことが、ダイエットでは非常に大切です。過度な制限や苦行のようなダイエットではなく、無理なく続けられる方法を選んでいけば、やがて体の調整機能も元の働きを取り戻し、「太りにくい状態」を手に入れることができるはずです。ぜひこの事実を頭の片隅に置

きつつ、あなたのダイエットを改めて考えてみてください。あなたの体は、本来“太らないための味方”なので
すから。

【ポイント】

人間の体は、正常であれば、太るようにはできていない

人間の体は本来太らないようにできている。

人間の体は、自動で体重を調整する仕組みが備わっている

セットポイントによって、人間の体は太り過ぎないように調節されている

このセットポイントのエラーが人間を僕たちを太らせる

【ダイエットの嘘②】 カロリーを減らせば痩せる

ダイエットにおいて

「カロリーを減らせば痩せる」という考え方は、
単純すぎる見方であることが最新の研究で明らかになっている。

「カロリーを減らすだけで痩せられる」というのは、昔から広く信じられてきた方法の一つです。実際、極端にカロリーを減らすダイエットをすれば一時的に体重が落ちることはあります。しかし、そこで終わりではありません。しばらく経つとリバウンドを起こして、以前よりも体重が増えてしまうケースも少なくないのです。なぜこんなことが起きるのでしょうか？ その答えは、「単純にカロリーだけを減らす」という考え方が、僕たちの体の仕組みを十分に考慮していないからにほかなりません。

僕たちが口にするものには、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルなど、さまざまな栄養素が含まれています。カロリーはこれら栄養素を総合的に数値化したものですが、実は「同じカロリー」でも、何を食べるかによって体内での使われ方は大きく異なります。たとえば、同じエネルギー量でも、高タンパク質の食品を中心に摂っている人と、高糖質のスイーツばかりを食べている人とは、体重や筋肉量の変化に差が生まれやすいのです。

高タンパク質の食事は筋肉の維持や代謝アップに役立つとされており、食後の満足感が得られやすいというメリットもあります。一方で、砂糖などを多く含む高糖質食品は血糖値を急激に上昇させ、インスリンの分泌量を増やしてしまいます。インスリンは脂肪を体内に取り込みやすくするホルモンでもあるため、結果的に太りやすい状態をつくり出してしまうことがあるのです。「カロリーを減らす」だけでなく、「栄養素をどんな食事から摂るか」を考える必要があるというわけですね。

また、単純なカロリー制限を続けると、僕たちの体は「飢餓状態かもしれない」と判断して、代謝を下げる方向に動きます。代謝が下がると、普段と同じ生活をしていても消費カロリーが減り、ダイエットの効率が一気に悪くなってしまいます。さらに、エネルギー不足を補おうと筋肉を分解することもあるため、筋肉量が減ってしまう可能性もあるのです。筋肉量が減ると基礎代謝がさらに落ち、リバウンドしやすい体質へと近づいてしまいます。

「何からカロリーを摂るか」は、ただカロリー数を気にする以上に重要だということです。さらに、人それぞれの遺伝やライフスタイルによって、向いている食事方法は異なります。一概に「こうすれば絶対痩せる」と言い切れないのは、この個人差が非常に大きいからです。

もちろん、暴飲暴食をしていたら、どんな栄養バランスであっても体重は増えるかもしれません。ただ、だからといって「極端にカロリーを減らせばいい」と考えるのは、体の仕組みに逆らうやり方になります。過度なカロリー制限により、身体が栄養不足を感じるようになると、先ほど触れたように代謝が落ちたり、食欲が異常に増したりして、結局ダイエットを続けられなくなる可能性が高まります。

「とにかくカロリーを減らせばいい」と頑張りすぎて、ある日突然スイーツを大量に食べてしまい、自分を責めて落ち込んだ末にダイエットを断念する……という方がたくさんいます。こうした失敗から学べるのは、「制限一辺倒は長続きしない」ということです。ダイエットを成功させるためには、適切な量のたんぱく質を摂ったり、野菜や海藻類、きのこなどで食物繊維をしっかり補給したりすることが大切になってきます。

さらに、食事だけでなく運動習慣やストレス管理、睡眠の質など、生活全体を整えることが重要です。例えば、十分な睡眠がとれていないと、ホルモンバランスが乱れて食欲をコントロールしにくくなります。ストレスを溜め込みすぎると、やけ食いや飲酒量の増加に結びつく場合もありますよね。このように、僕たちの体重は実に多くの要素が関係し合っていて決まっているので、「カロリーさえ減らせば痩せられる」という単純な考え方ではうまくいかないことが多いのです。

結論としては、「カロリーだけ」を追いかけるのではなく、「栄養バランス」「食材の質」「自分に合ったペースでの運動」「ストレスや睡眠などの環境」を総合的に整えることが、ダイエットを成功させる大きなポイントとなります。数値だけにこだわりすぎると見落としをしがちな面ですが、体は実に複雑なシステムで動いているのです。だからこそ、カロリーに囚われるのではなく、自分のライフスタイル全体を見直す視点を持っていきましょう。

【ポイント】

単純にカロリーを減らせば痩せるというものではない。

食事の内容によって、太りやすい太りにくいがあるようにカロリーだけで痩せるのは難しい

痩せるために必要なのは、カロリーの高い低いではなく、なにでカロリーを摂取するかのほうが圧倒的に重要。

【ダイエットの嘘③】

脂質を減らせば痩せられる

脂質制限ダイエットの真実

「脂質はダイエットの敵」というイメージを持っている人は、まだまだ多いかもしれません。確かに脂質は1gあたり9kcalとカロリーが高く、「食べると太りやすいのでは？」と思われがちです。(ちなみに、タンパク質炭水化物は1gあたり4kcal)しかし実は、食べた脂質がそのまま体に蓄積されるわけではありませんし、何より脂質はホルモンの材料や細胞膜の構成要素など、僕たちの体にとって欠かせない栄養素でもあります。ここでは、そんな「脂質を減らせば痩せられる」というダイエットの誤解について、もう少し詳しく見ていきましょう。

まず押さえておきたいのは、「ダイエット＝脂質制限」という単純な図式は、科学的にはあまり裏付けがないという点です。つまり、「脂質の摂取量をひたすら減らす」ことが直接的な体重減少につながるわけではない、ということなのです。

さらに、脂質には僕たちの健康を支える重要な役割があります。ホルモン合成や細胞膜の形成に不可欠であるだけでなく、肌の健康維持や血管の状態にも深く関わっています。たとえば、脂質が不足しすぎるとホルモンバランスが乱れやすくなり、月経周期の異常や肌荒れなどのトラブルにつながる可能性もあるのです。また、脂質をむやみにカットしようとすると、肉や乳製品なども極端に減らしがちですが、これらには筋肉や免疫に大切なたんぱく質が多く含まれています。そのため、過度な脂質カットは結果的にたんぱく質も不足させ、健康面でマイナスを招く恐れがあるのです。

「それでも脂質はカロリーが高いから太りやすいのでは？」と感じる方もいるでしょう。確かに、脂質1gあたりのカロリーは高いのは事実です。ただし、「食べた脂質＝すぐ体脂肪になる」わけではありません。体がカロリー源として使わなかった余剰分が体脂肪として蓄積されるのですが、そのプロセスは食事の内容や身体の状態によって複雑に変化します。さらに、食品によっては消化吸収率が異なり、必ずしも摂った脂質が全て吸収されるわけでもないのです。

また、高脂質食を中心とした「ケトジェニックダイエット」のような方法でも、適切にやれば体重を減らす効果が報告されています。これは「脂質＝悪者」ではなく、糖質の方を大幅に抑えることで脂質エネルギーをメインに使い、体脂肪を燃やしやすい環境を作るというアプローチです。もちろん、誰にでも合うわけではありませんが、「脂質を多めに摂る＝必ず太る」という単純な話ではないことがわかりますよね。

一方、「余分な脂質はすべて排泄されるから食べ過ぎてもOK」という意見も時々見かけますが、これも極端に振り切った解釈です。確かに食品によって消化吸収率は異なりますが、だからといって必要以上に摂取してもまったく太らない、というほど甘くはありません。オリーブオイルやココナッツオイルといった“良質な脂”であっても、大量に摂ればカロリーオーバーになりやすいのは事実です。いくら体に良いとされるものであっても、摂りすぎには注意が必要なのです。

そして、脂質を極端に減らすダイエットは、かえって代謝を低下させるリスクがあると言われてます。たとえば、ビタミンやミネラルの摂取が不足したり、慢性的なエネルギー不足を引き起こして基礎代謝が落ちたりすると、長期的には健康を損ねるだけでなく、体重のコントロールも難しくなります。

実は、「とにかく脂質を減らす」よりも、「脂肪酸の種類を最適化すること」が大切です。簡単に言うと、飽和脂肪酸（主に動物性の脂）ばかりではなく、不飽和脂肪酸（オリーブオイルや青魚、ナッツなど）を上手に取り入れましょう、ということです。つまり、脂質の“量”だけでなく“質”にも注目しないと、本当の意味で健康的なダイエットにはつながらないのですね。

ここまでの話をまとめると、「脂質を減らせば痩せられる」というのは、やはり単純すぎる考え方だと言えます。大切なのは、単純な“脂質の減らす”よりも、“バランスの良い食事の中で脂質の質と量を適切にコントロールする”こと。具体的には、以下のような工夫が考えられます。

1. 良質な脂質を適量摂る

オリーブオイルやえごま油、青魚などの不飽和脂肪酸を多く含む食材を上手に取り入れましょう。サラダにかけるドレッシングを見直すだけでも効果があります。

2. たんぱく質や野菜と組み合わせる

脂質だけを摂るのではなく、肉や魚、大豆製品などのたんぱく質、そして野菜や海藻、きのこ類などの食物繊維と一緒にバランス良く食べることがポイントです。

3. 極端に減らしすぎない

脂質を制限しすぎると、ホルモンバランスが崩れたり、肌や髪のトラブル、体調不良などを引き起こす可能性があります。

4. 必要以上に怖がらない

カロリーが高いからといって、必要以上に脂質を避ける必要はありません。適度な範囲であれば、体の機能を助けてくれる大切な栄養素です。

脂質は「美容や健康の要」であると同時に、摂り方を誤ると太りやすさに直結することもあり得る、少々扱いが難しい栄養素です。しかし、だからといって安易に“減らしすぎる”と、僕たちの体に想定外のマイナスをもたらしてしまうかもしれません。ぜひ、一方向だけを見て「脂質は悪」と決めつけるのではなく、食事全体のバランスや質を考慮した上で、必要な分はしっかり取り入れるダイエットを意識してみましょう。結果的に、その方が健康的に、そして長続きできる形で体重管理に成功しやすくなるはずですよ。

【ポイント】

脂質はホルモンの材料になるなど体に必要な栄養素

脂質は、確かにカロリーが高い

でも、食べた脂質がそのまま脂肪になるわけではない

脂肪は、食べ過ぎると排泄されてしまい、意外と体内に残らない

だからと言って、極端な摂り過ぎには注意が必要

脂質の減らし過ぎは、逆に健康を害する可能性がある

【ダイエットの嘘④】

果物はいくら食べても太らない

果物と体重管理：誤解と真実

「果物はいくら食べても太らない」という言葉、どこかで耳にしたことはありませんか？ 健康的なイメージが強い果物を、野菜と同じように「ヘルシーだからどれだけ食べても大丈夫」と思っている方も多いかもしれません。しかし実は、果物はあなたの体を太りやすくする要素を含んでいるのです。その大きな理由が「果糖」にあります。

果物にはビタミンやミネラル、食物繊維など、体に嬉しい栄養素がたっぷり含まれています。これらの栄養素は免疫力の維持やお通じの改善などに役立ちますし、肌の調子を整えるうえでも非常に大切です。そのため、果物を適量摂ることには大きなメリットがあります。でも、「いくら食べても痩せられる」というほど単純ではありません。なぜなら、果物に含まれる果糖が過剰に摂取されると、体脂肪の蓄積につながりやすいからです。

果糖（フルクトース）は、ブドウ糖（グルコース）などの他の糖と代謝の経路が異なり、肝臓で主に処理されます。ブドウ糖は筋肉や脳などでエネルギー源として直接使われやすいのに対し、果糖はエネルギーとして優先的に使われにくく、余った分は脂肪へ変換されやすい特徴があります。つまり、せっかく果物から摂った糖質が、活動エネルギーとして使われずに脂肪細胞に取り込まれてしまうリスクが高いというわけです。

「それなら100%フルーツジュースなら大丈夫？」と思う方もいるかもしれません。しかし、果汁100%ジュースであっても、果糖はしっかり含まれています。しかも、ジュースは食物繊維が損なわれていることが多く、血糖値の急上昇を招きやすいのが難点です。血糖値が急激に上がると、インスリンの分泌が増えて体脂肪を蓄えやすい状態になってしまいます。また、ジュースだとゴクゴクと飲めてしまうぶん、固形の果物を食べる時よりも多くの果糖を短時間で摂りすぎてしまう危険もあるのです。

もちろん、果物の種類や人によって体質は異なりますが、少なくとも「無制限に食べても大丈夫」というのは誤解だといえます。

こうした話を聞くと、「果物はダイエット中には向かないのでは？」と極端に考えてしまう方もいるかもしれません。しかし、決してそういうわけではありません。果物にはビタミンCやカリウムなど、私たちの体に欠かせない栄養素が多く含まれており、適度に食べる分にはむしろ健康増進に役立ちます。大切なのは、「野菜と同じ感覚で無制限に食べ続けてしまう」のではなく、「果糖が含まれている食品」であることを意識しながら適量を守る、ということです。

具体的には、1日におよそ1〜2サービング（例えばリンゴ1個やバナナ1本程度）を目安にすると、果物が持つメリットを享受しながら太りすぎを防ぎやすくなります。また、なるべく食物繊維やその他の

栄養素を取りこぼさないためにも、ジュースではなく生の果物の形で食べるのがおすすめです。食物繊維と一緒に摂れることで、急激な血糖値の上昇も抑えられ、満腹感も得やすくなります。

また、果物を食べるタイミングも工夫してみましょう。朝食や昼食の時間帯なら、その後の活動エネルギーとして多少の糖質を使いやすくなります。一方で、寝る前に大量の果物を食べると、運動する時間がないため、果糖が脂肪に変わりやすくなってしまうかもしれません。夕食後に果物を食べる習慣がある方は、少し量を控えてみるだけでも違いが出るはずです。

さらに、果物をスイーツの置き換えとして取り入れるのは、ダイエット中のストレス軽減において効果的です。たとえば、アイスクリームやケーキの代わりに少量のベリー類や季節のフルーツを楽しむと、カロリーや人工甘味料の摂取を抑えつつ、爽やかな甘みとビタミンを得られます。ただし、置き換えが上手くできないからといって、さらに果物を加えると意味がありません。あくまで「代わりに食べる」ことが大切です。

まとめると、果物には体に必要な栄養素が豊富な一方、果糖を多く含むので食べ過ぎは太りやすい原因にもなり得るとというのが現実です。「果物はいくら食べても太らない」は誤解であり、健康的にダイエットを進めたいのであれば、果物も適量を守りながら活用していく必要があります。果物＝罪悪感ゼロではなく、野菜と同じ感覚で大量に食べるとカロリーと糖質を過剰摂取してしまう恐れがあることを覚えておきましょう。

しかし、適切な量を守れば、果物は健康維持や美容面でも心強い味方になってくれます。ぜひ、果物を「完全に避ける」のではなく、「上手に摂り入れる」意識を持ってみてください。そうすることで、果物が持つビタミンやミネラルの恩恵を受けつつ、果糖の過剰摂取による体重増加を防ぎ、バランス良くダイエットを続けることができるはずです。

【ポイント】

果物を野菜と同じように位置づけるのは間違い

果物は果糖を多く含んでいる

果糖は、エネルギー源ではなく、すぐに脂肪に変わって蓄えられてしまう

果物には確かにビタミンやミネラルや食物繊維など体にとって大切な栄養を含んでいるが、果糖を多く含むからこそ太りやすい食べ物

【ダイエットの嘘⑤】

ダイエットは楽しくないと失敗する

ダイエット成功の真実：楽しさの誤解と体型持続の秘訣

「ダイエットは楽しくないと失敗する」という言葉をよく耳にします。確かに、嫌々続けるよりは「楽しい」と思えるほうが気分がよく、モチベーションも上がりそうですよね。しかし実際のところ、ダイエットに楽しさを求めると、かえって失敗しやすくなることもあります。ここでは、そんな意外な真実について分かりやすくお話ししていきたいと思います。

まず、なぜ「楽しさ」を求めるアプローチが上手くいかない場合があるのか。そのカギとなるのが脳科学で解明された「快樂順応」という現象です。人は新しい体験に出会ったとき、「これ、楽しい！」と強く感じますが、その最初のワクワク感は平均して約6週間ほどで半減するといわれています。たとえば、流行りのエクササイズDVDを買って最初のうちはノリノリでやっていたのに、1ヶ月も経たないうちにやる気がしぼんでしまった...という経験はありませんか？ このように、どんなに楽しいと思えるものでも、時間とともに新鮮さは失われていきます。

さらに、「楽しく続けよう」と意識しすぎると、楽しめないときに大きな自己嫌悪に陥るリスクが高まります。たとえば、今日は残業で疲れていてエクササイズ気分になれない...となると、「ああ、自分はダメだ」「楽しいはずのダイエットを楽しめてない」と落ち込み、やる気を失ってしまうかもしれません。楽しさを動機にしてしまうと、楽しめなくなったときに一気に糸が切れたように挫折しやすいということを覚えておきましょう。

もちろん、ダイエットにポジティブな気持ちで取り組むこと自体は悪いことではありません。ただし、「楽しい」と感じるかどうかはその時々コンディションや環境によって変化します。最初は「痩せたら素敵だろうな」というワクワク感で始めても、徐々に体が慣れてくるとその刺激に慣れ、初期の新鮮味は失われがちです。その結果、「やらなくてはならない義務」に変わり、徐々にダイエット自体を嫌になってしまうケースが多いのです。

では、どうすればそんな「楽しさの落とし穴」にはまらずに、ダイエットを続けられるのでしょうか？ 大事ななのは、一時的な感情に頼らない「仕組み」を作ることです。ポイントとしては、大きく3つの原則が挙げられます。

1. ルーティン化

まずは「当たり前前の生活の一部」にしてしまうこと。たとえば、朝起きたらコップ一杯の水を飲む、帰宅したら5分だけストレッチをする...など、ほんの些細な行動でも構いません。一度身についた習慣は、そこまで「楽しい！」と感じなくとも、歯磨きのようにやって当たり前と思えるようになります。この「やらないと気持ち悪い」という状態に持っていくことが大切なのです。

2. 数値管理

次におすすめなのは、毎日体重や体脂肪率を測るなど、数字で自分を客観視することです。これはモチベーションを保つというより、現状を正しく把握するために役立ちます。毎日の記録を習慣化すれば、増減を客観的に捉えやすくなり、結果として食事や運動を調整しやすくなるのです。「今日は体重が増えてたけど、昨日外食でちょっと食べ過ぎたからだな。明日は野菜を多めにしよう」といったように、楽しさに左右されず自分のペースを作りやすくなります。

3. 適応的柔軟性

そして何より、「今日は運動できなかつたからダメだ」と極端に落ち込んだり、「完璧にやらなければ意味がない」とストイックになりすぎたりしないことが大切です。天候や体調、仕事の状況によって理想通りに動けない日だってあるはず。そんなときは、たとえば高負荷の筋トレは諦めて軽いストレッチやウォーキングに切り替えるなど、柔軟に対応するほうが長続きします。つまり、「できる時はちゃんとやり、難しい時はライトにする」というバランスが、ダイエットを長く続けるカギなのです。

ここまで読んで「でも、まったく楽しくないダイエットは続けるのが苦痛」という声も聞こえてきそうですね。もちろん、楽しさがあればそれに越したことはありません。ただ大切なのは、「楽しさ」だけを軸にしてしまうと、その楽しさが消えてしまったときに一気にモチベーションが落ちてしまうということ。ですから、「楽しめる要素があったらラッキー」くらいの気軽な姿勢で取り組みつつ、あくまで「ダイエットを生活の一部に組み込む」意識を強く持っていたきたいのです。

ダイエットの本質は、短期間だけ頑張って体重を落とすことではなく、その後の体型や健康状態をどう維持するかにあります。せっかく楽しく始めたダイエットでも、数週間後には飽きてしまってやめてしまえば、結果として体重は元に戻ってしまうでしょう。そうならないためには、「日常の習慣として無理なく続けられる仕組み」を作り、そこにちょっとした楽しさをプラスする感覚が大事になってきます。

例えば、運動が苦手な方なら、わざわざスポーツジムに通うのではなく、朝の通勤に一駅分だけ歩くルートを取り入れてみるとか、週末に自然の多い公園や近所を散歩する機会を増やしてみるのも手です。「楽しくないから続けられない」と思い込むのではなく、「やって当たり前」と思えるレベルに少しずつハードルを下げると、意外に無理なく生活の一部として取り入れられるものです。

結論として、「ダイエットは楽しくないと失敗する」というのは誤解であり、むしろ楽しさにばかり重きを置くと長続きしない可能性が高まるということです。もちろん、好きな運動やレシピを取り入れて少しでも楽しい気分になれば素晴らしいですが、それを“唯一のモチベーション”にしてしまうのではなく、同時にルーティン化や数値管理、柔軟性のあるプランニングなどの「持続可能なシステム」を整えておくことが、長期的なダイエット成功と体型維持への最短ルートになるのです。

最初は味気ないと感じるかもしれませんが、続けているうちに自然と「当たり前の習慣」に変わり、結果として気付いたら体型をうまくコントロールできるようになっているでしょう。そうなれば、「本当にやってよかった」と思える楽しさを、後からじわじわと実感できるはず。どうか「楽しさ」だけを求めるのではなく、「習慣化して無理なく長く続ける方法」を模索しながら、賢くダイエットに取り組んでみてください。

【ポイント】

ダイエットに楽しさを求めると失敗する

ダイエットに役立つことと自分の楽しいことが重なるとは限らない

興味や楽しいと思えることは、いつまでも変わらないとは限らない

興味や楽しさは、その時によって変わってしまう
楽しさが移るにしたがって、楽しみは薄れていく
その結果、「頑張らなきゃ」という義務感が残ってまう
次第に、ダイエットをやめてしまい、元の体型に戻ってしまう

【ダイエットの嘘⑥】

ストレッチは筋トレ効果を高める

「ストレッチをしっかり行えば筋トレの効果が高まる」と聞いたことがある人は多いかもしれません。確かにストレッチは、疲れた筋肉をほぐしたり、ケガの予防につながるといわれたりするため、「筋トレ前の入念な静的ストレッチは不可欠」と思いこんでいる方も少なくないでしょう。ところが、最新の研究からは「静的ストレッチが筋トレ効果を向上させるとは限らない」という事実が明らかになっています。むしろ、筋力発揮や筋肥大の面では逆効果があるかもしれないというのです。

ストレッチには、大きく分けて「静的ストレッチ」と「動的ストレッチ」の二種類があります。静的ストレッチは、筋肉を伸ばしたまま数十秒キープする方法で、身体の柔軟性を高める目的で行われることが多いです。一方、動的ストレッチは、体を動かしながら筋肉を伸ばす方法で、ウォーミングアップとして行われることが多いタイプといえます。問題となるのは、筋トレ直前に行う静的ストレッチの方です。

最新の研究によれば、静的ストレッチは以下のような理由で筋トレ効果を下げる恐れがあることがわかっています。

1つ目は、**筋出力（筋力発揮能力）の低下**です。静的ストレッチを行うと筋肉は柔軟になった一方で、挙上重量やジャンプ力などのパフォーマンスが下がってしまう可能性があるのです。たとえば、ベンチプレスやスクワットなど、重い重量を扱う種目では、思ったよりも力が出しにくくなるかもしれません。

2つ目は、**筋肉の粘弾性の変化**です。筋肉の粘弾性とは、筋線維の中に含まれるヒアルロン酸やコラーゲンなどが関係する性質で、伸びたり縮んだりする際の“弾力”に関わります。静的ストレッチをしっかり行うと筋肉が伸びやすくなるものの、反面、縮む力が弱くなる可能性があります。その結果、たとえばバーベルを下げた状態から一気に押し上げる動作（ベンチプレス）や、床からの反発を使うジャンプ系の運動などでバネをうまく活かせなくなり、動作スピードが低下するケースが見られるそうです。

3つ目は、**血流動態への影響**です。ストレッチで筋肉を伸ばしている間、血管も一部圧迫されるため、酸素供給や代謝産物の排出が滞りがちになるのです。適度なストレッチ程度であれば問題ない場合もありますが、長時間おこなったり、強い力で筋肉を伸ばしすぎたりすると、必要な酸素が届きにくい状態が続き、結果的にトレーニング時のパフォーマンス低下や疲労の増大につながる可能性が高くなります。

これらの問題点を踏まえ、「静的ストレッチをトレーニング前に多用すると、筋肥大の効果があまり得られず、さらにトレーニングそのもののボリューム（重量や回数）が減少する可能性が出てきます。実際に、静的ストレッチを入念に行ってから筋トレをすると、しないよりもトレーニング量が下がった事例があるそうです。これでは、筋肉を大きくしたり、強くしたりする目的には真逆になってしまいますよね。

「それじゃあストレッチはすべてダメなの？」と不安になるかもしれませんが、そうではありません。たとえば動的ストレッチは、筋肉を温めながら可動域を広げる効果があり、実際に運動のパフォーマンスを向上させるという研究結果もあります。また、静的ストレッチにもリラックス効果や柔軟性の改善など、メリットがあるのは確かです。大切なのは、「どのタイミングで」「どの程度おこなうか」を考えること。筋トレなど最大筋力を発揮したい種目の前に長時間かけて静的ストレッチを行うのは避け、むしろクールダウンとして取り入れたり、就寝前のリラックス目的に使用したりするのが効果的です。

僕たちの体には本来、筋肉や腱を保護するセンサーが備わっているため、ある程度の伸び縮みを自然にコントロールしています。そこに過度な静的ストレッチを加えると、そのセンサーが混乱し、筋トレ時に必要な“張力”や“粘り”が弱まってしまうのです。「筋トレ前のストレッチは良いことばかり」というのは、実は誤解を含んだ考え方だった、ということですね。

結論としては、「ストレッチそのものは体に良いことが多いが、筋トレ効果を高めるとは限らない」ということ。特に静的ストレッチは、筋力発揮を一時的に下げるリスクがあるため、筋トレ前のがっつりした静的ストレッチは控えめにし、動的ストレッチで軽く体を温めるに留めたほうが、結果として効果的にトレーニングを行えます。もし筋トレ前にどうしても静的ストレッチをしたい場合は、時間を短めにし、負荷も強くしすぎないように意識してみてください。

ストレッチと筋トレはどちらも大事な要素ではありますが、同じタイミングで「筋力アップ」も「柔軟性アップ」もまとめて手に入れようとするのは、実は合理的ではありません。上手に使い分けることで、ケガを防ぎながらしっかりと筋肉を育て、ダイエットやボディメイクをスムーズに進めることができるはずですよ。

【ポイント】

ストレッチには、静的ストレッチと動的ストレッチがある
静的ストレッチは筋肉肥大効果を小さくしてしまう

さらに、運動回数が減り、筋トレ量が減少してしまう

原因1：運動単位が一部しか働かなくなってしまう

原因2：筋肉の粘り(粘弾性)が低下してしまう

原因3：筋肉内が貧血状態になってしまう

【ダイエットの嘘⑦】 運動だけでも頑張れば痩せられる

「運動さえ頑張れば痩せられる」——僕たちのまわりには、そんなイメージが根強くあるように感じます。テレビ番組やSNSの成功体験談を見ると、「走り込みで●kg減量!」といった話が目に留まり、つい「じゃあ私も運動を頑張ればスリムになれるんだ」と思ってしまいますよね。しかし実際は、「運動だけ」に頼っていると、思うように体重が落ちないことが多いのです。その理由を、最新の研究や具体例を交えながら見ていきましょう。

まず押さえておきたいのは、**運動で消費できるカロリーは、実は総消費カロリーの20~30%ほどに過ぎないという事実**です。仮に体重60kgの人が30分間ランニングをした場合、消費できるのは約300kcal程度。この300kcalは、食パン1枚半(6枚切り)程度であっという間に取り戻してしまえる量です。極端な話、ランニング後にコンビニで甘い菓子パンを手にとれば、せっかく消費したカロリーが帳消しになってしまうわけです。

さらに、**1kgの体脂肪を落とすためには約7,000kcalの消費が必要**だといわれています。もし運動だけでこれを達成しようとする、週5回(1回300kcal消費)運動しても、月で計算するとおよそ6,000kcalしか消費できません(300kcal×5回×4週=6,000kcal)。理論値では約0.85kgの脂肪減に見えますが、実際には「代謝の適応」という体の仕組みが働き、さらに20~30%ほど効果が落ちると報告されています。結果として、思うほど体重が減らないという事態に陥るのです。

また、運動をすると自然に食欲が増すケースもあり、その際に食事をコントロールできないと、逆に体重が増えてしまうリスクすらあります。運動後は一時的に「レプチン」という満腹ホルモンが減少するとの研究結果があり、「せっかく走ったんだからこれくらい食べてもいいだろう」という心理も相まって、ついつい食べすぎてしまうことがあるのです。これでは「運動したのに体重が落ちない」という状況になっても不思議ではありませんよね。(基本的には運動は食欲のコントロール効果があり、食欲の抑制に繋がりますが、一時的にはこういった状況もあります。)

一方、「じゃあ運動はしなくてもいいの？」と極端に考えてしまうのも危険です。たしかに、“短期的に”体重を落とすだけを考えるなら、食事制限を徹底すればかなり体重を減らせるでしょう。しかし、それは「痩せるけれど不健康で老け見え」しやすいダイエットになりがちです。運動を取り入れないまま食事制限だけ続けると、筋肉が落ちてしまい、基礎代謝が下がってしまうことも少なくありません。そうすると、少し食事量を戻しただけでリバウンドしやすい体質になってしまいます。

食事のカロリー管理や栄養バランスをしっかり押さえつつ、運動で筋肉を維持・強化すれば、より効率よく脂肪を燃焼でき、リバウンドしにくい体を作れるということなのです。特にたんぱく質をしっかり摂ることで筋肉の分解を抑え、運動効果を最大化できることもわかっています。

もう一つ、運動のメリットとして忘れてはいけないのが、「**若々しい体を作る**」**うえで大きな効果を持っている**という点です。筋トレなどの抵抗運動を定期的に行うと、コラーゲンの産生が増えたり、皮膚の弾力性が向上する報告もあります。年齢を重ねてもハリのある体を保ちやすくなるのは、ダイエットだけでなくアンチエイジングの面でも嬉しいメリットですよ。

また、有酸素運動を取り入れることで、内臓脂肪を効率的に減らせる効果も期待できます。食事制限のみで体重を落とすより、運動を組み合わせる方が内臓脂肪の減少率が高くなります。内臓脂肪は生活習慣病のリスクとも深く関係しているため、健康的なダイエットを目指すなら運動をうまく活用したいところです。

つまり、「運動だけ」ではなかなか痩せられないけれど、運動をしないまま「食事制限だけ」で減量するのも、健康面や見た目の点でデメリットが生じやすいということ。**運動と食事の両方をバランスよく実践するのが、健康的に痩せたい人にとってのベストアプローチ**だといえます。運動で筋肉をキープしながら基礎代謝を少しでも高め、食事で摂取カロリーをコントロールする——この組み合わせこそが、長期的な体重維持やリバウンド防止に直結するのです。

「運動だけでも頑張れば痩せられる」は一見するとポジティブで勇気づけられる言葉ですが、実際のところ、やみくもに走り込んだりジムに通ったりするだけでは結果が出にくい可能性が高いです。逆に言えば、ここで挫折した経験がある人も多いはず。「あれだけ運動したのに全然痩せなかった」と悔しい思いをした人もいるかもしれません。でも、それは運動が悪いわけではなく、「食事管理」とのセットが不十分だったというだけ。そこを見直すだけで、運動の頑張りがしっかり体型に反映されやすくなります。

極端な食事制限で「とにかく減量」を目指すだけの方法は、見た目や健康状態に少なからず影響が出やすいもの。一方、運動と食事管理を組み合わせれば、筋肉をほどよく維持しながら、若々しい体型を保てる確率はぐんと高まります。「痩せて老ける」よりも「引き締まって若々しい」を目指したい方は、ぜひ日々の生活に運動を取り入れ、同時に食生活を整えることを意識してみてください。

結局、ダイエットにおいては何か一つだけ頑張っていれば万事うまくいく、という都合の良い話はなかなかありません。運動と食事、どちらも自分の体やライフスタイルに合わせたやり方を見つけるこ

とが大切です。

【ポイント】

運動だけで痩せるのは難しい

運動で消費されるカロリーは、全体の30%にも満たない

食事を制御しない場合の運動では、体脂肪の減少効果はわずかになってしまう

老けて見えたり、ガリガリに痩せるといった不健康なダイエットなら、

食事を徹底的に改善すれば、運動をする必要はない。

「痩せて老ける」ようなダイエットをしたくないなら運動は必要

運動で全く痩せないとは言わないが、運動だけではかなり難しい

終わりに...

ここまで「ダイエットの7つのウソ」を読んでいただき、ありがとうございました。ここで「ウソ」として取り上げた内容の中には、「そんなはずはない」「今まで信じていた常識と違う」というものもあったかもしれませんが、しかし、現時点で僕が学んできた知識や、実際の経験から得られた結果を踏まえると、これらは多くの人にとって知っておくべき大切なポイントだと確信しています。

もちろん、僕たちが暮らす世界は常に変化しています。科学技術の進歩や新しい研究によって、今の常識が数十年後には塗り替えられるかもしれません。けれども、だからこそ「今わかっていること」や「今できること」を活用して、自分や大切な人たちのダイエットと健康と向き合うことが大事だと考えています。

人間の体は、だれにとっても基本的な仕組みはそれほど大きく変わりません。多くの方が「食べ過ぎれば太り、歳を重ねるほど痩せにくくなる」という共通の変化を感じるはずです。ですから、今回お伝えしてきた内容は、あなたにもきっと役立つはずだと信じています。

一方で、ダイエットには個人差や好みがあり、どんな方法にも合う・合わないが存在するのも事実です。それでも「実はこんな誤解があるんだ」「そうか、こういう落とし穴もあるんだ」と知っておくだけで、遠回りせず、より健康的なダイエットを選びやすくなるでしょう。

もしあなたが、これからダイエットを始めようと考えていたり、あるいは以前挫折した経験があるならば、ぜひ今回の内容を思い出してみてください。「間違った思い込み」のワナに引っかからないように気をつけるだけでも、結果はぐっと変わるはずですよ。

僕も過去にはいくつもの試行錯誤や失敗を重ねてきましたが、その経験こそが、今の自分の知識や考え方の土台を作ってくれています。あなたもきっと、今回学んだことを日々の生活に少しずつ取り入れていくうちに、「自分の体ってこんな風にならなくなっていくんだ！」という実感を得られるようになると思います。

最後まで読んでいただき、本当にありがとうございました。あなたが、間違ったダイエット情報に惑わされず、健康的に体重をコントロールし、理想の自分へと近づいていけるよう心から応援しています。そして、この書籍がその一助となれば、これ以上嬉しいことはありません。今後もあなたのダイエットライフがうまくいくよう、心から祈っています。



体の不安を抱える40代中高年のための現実的に実践可能なダイエット

ダイエットがうまくいかない...うまくいってもすぐリバウンド...

2つの壁を超えて、理想の体になる健康的なダイエット習慣

著者紹介



来栖 龍二

30代前半の5年間で体重が9キロ増、大腸ポリープ、目の脂肪腫で2回の手術

35歳でダイエット始めるもううまくいかない...

ファスティングをキッカケに状況が好転もすぐに停滞...

運動を組み合わせることで状況が変わるもまた停滞...

なんとかダイエットに成功するも、43歳でリバウンド

3ヶ月でリバウンド前以上のダイエットに成功

そのダイエット方法を教える講座を運営している