

日本の
4大女優

松坂慶子 関根恵子 竹下景子 風吹ジュン
最高の「濡れ場」&「ヘアヌード」を公開する

今夏 甲子園のスターたち「小・中時代のライバル物語」

週刊誌芸能記者
座談会
「ウラ側ぜんぶ
話します」

トランプ米大統領が7・31電話会談で安倍に通告

9月9日 北朝鮮をアメリカは空爆する



大スクープ
W袋とし

高岡早紀
1年ぶりの本誌独占撮り下ろし
裸身

石田えり

伝説のヘアヌード
「罪」を独占掲載!

熱帯夜に妻が喜ぶ「省エネセックス」
「真夏のダイエット」が死を招く
気をつけろ、

スクープ満載! W袋としつき真夏の合併特大号

新聞テレビ通信社

「番記者」1000人に聞きました

安倍はいつ総理をやめるのか

「ポスト安倍」は岸田か石破か、まさかの小池か

特別定価450円
8月19・26
Weekly Gender
2017
August

大反響第2弾 絶対に受けてはいけない
がん「免疫療法」と「民間療法」 実例報告
相続専門税理士の
「セカンドオピニオン」で「過払い相続税」を取り戻せ!

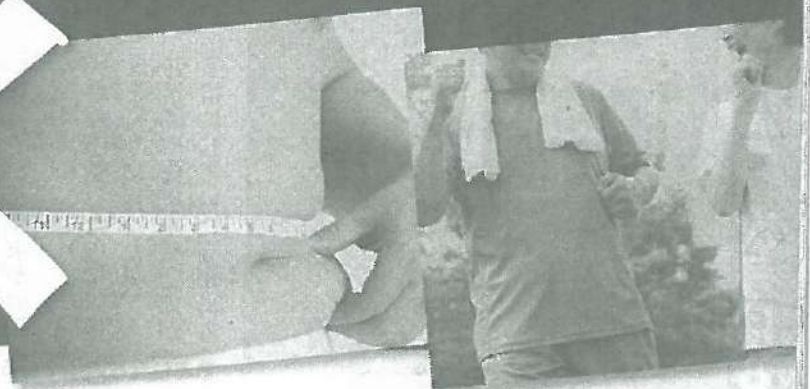
A-1革命時代に
消える会社 すべて実名357社

「消える会社」「生き残る会社」

生き残るアマゾン 東レタイムズ24 グーグルダイキン工業 日本電産ファナック 味の素
消える 住友商事 丸紅 三越伊勢丹 高島屋 イトーヨーカ堂 西友 ヤマダ電機 新日鐵住金

間くも涙の感動秘話
NHK朝ドラ「ひよっこ」
沢村一樹
の少年時代も
実父が蒸発して
極貧だった

「ダイエット」が招く



夏は痩せやすいから、ダイエットのはじめ時——そう思った人はご用心。流行りの横文字痩身法に飛びついて、極端な食事や運動を続けると、脳梗塞や寝たきりにつながるケースもある。

「低ナトリウム血症」が怖い

「久々に実家に帰ってきた娘に『太った?』と言われたのがきっかけで、食事制限と運動をはじめました。もともと高血圧ぎみだったこともあり、ご飯の量を減らして、塩辛いものにも手を付けないようにしました。運動は、毎朝1時間の散歩と週1回のフィットネスジム通い。2カ月で体重が落ち始めたのは嬉しかったのですが……」

自らのダイエットをこう振り返るのは杉村奈美さん(62歳・仮名)。着実に結果が出る楽しさから、杉村さんは味噌汁を飲まない、主食は1日1食と徐々に厳しい食事制限を課すようになってい

った。

7月にさしかかったころ、そんな杉村さんの身体に異変が起こった。

「朝から30度近くになった猛暑の日、いつもどおりウォーキングをしていると、急にめまいがしてきて、道路にへたり込んでしまいました。『熱中症かな』と思って日陰に移動しても、どんどん意識がぼんやりしていつて、身の危険を感じたのです」

病院での診断は「低ナトリウム血症」。日ごろの塩分不足に加え、猛暑による発汗で低血圧になってしまったのだ。

くどうちあき脳外科神経クリニックの工藤千秋氏は、極端な食事制限の

危険性を指摘する。

「夏は汗をかくので水分とともに多量の塩分が排出されるため、ダイエット中の人は低ナトリウム血症になりがちです。ふらつきやしびれだけでは重篤ではないと思うかもしれませんが、血液がドロドロになり、脳梗塞を引き起こす前兆でもあるので、注意が必要です」

杉村さんは極めてシビアな食事制限が原因で体調を崩してしまっただけで、「グルテンフリー」「ヴィーガン」といった近頃流行のダイエット法でも、実践しているうちに栄養不足に陥り、夏場に疾患として身体に現れるケースがある。

今や最も人気の痩身法は、米やパンなど糖質を含む食材を避ける「糖質制限ダイエット」だろう。静岡県立総合病院臨床医学研究センター部長の島田俊夫氏は、酷暑のなかでの糖質制限の問題点を次のように指摘する。

夏の真

死を

気をつける!

「糖質制限を続けていると必然的にたんぱく質や脂質を摂取する割合が増えることになりましたが、これがよくない。増加した悪玉コレステロールが血管を痛め、心筋梗塞など命にかかわる疾患の引き金になります。特に水分が不足しがちな夏場は、脱水による血栓症のリスクが高まるのです。」

たしかに糖質を極端に

肉を食べべないのは危険

糖質制限の派生として、主食を制限して健康増進を図る方法に「グルテンフリーダイエット」がある。麦類に含まれるグルテンを食事から抜くことで、血糖値も下げ、健康増進に効果があるとされるものだ。

制限すると体重は減りますが、そのぶん体内にある糖以外の栄養素を分解してエネルギーに代替するため、筋肉量が減少していきます。特に高齢者の場合、食事制限のみで痩せようとすると、筋力の低下による関節障害や認知機能の悪化などを引き起こし、最終的には寝たきりになってしまう可能性があります」

「米が食べられる画期的なダイエツト」として、若い女性を中心に一躍ブームになったが、このダイエツトの危険性が様々な研究で明らかになっていく。たとえば17年3月、米国心臓病学会は「グル

テンフリーを続けることで糖尿病リスクが上昇する」との研究結果を発表した。

「もともとグルテンフリーは、セリアック病というグルテンで腸に障害が起きる人たちのために考えられた食事療法で、痩身効果が証明されているわけではありません。また、小麦を避けると、必然的に小麦に含まれる食物繊維などが摂れなくなります。食物繊維には腸内の善玉菌を増やす効果がありますので、あまり不足すると、むしろ腸内環境に悪影響を及ぼす可能性があります」(医学博士の奥田昌子氏)

極端な食生活が重大な疾患を引き起こすのは、

流行りの「グルテンフリー」

「ヴィーガン」「マクロビ」糖質制限

「油抜き」はぜんぶ危ない

エステティック TBC



MEN'S TBC



創業40年以上の実績

「確かな技術」「信頼」の
TBC・MEN'S TBC。

美のプロフェッショナルが
あなたをお待ちしています。

TBC

Q 検索

メンズTBC

Q 検索

「油抜きダイエット」も同様だ。市販や外食のから揚げやフライなどには脂肪太りの原因になる飽和脂肪酸が多く含まれていて、それを避ければお腹の贅肉がスッキリ落ちる。そんな理由から、若い女性のあいだで流行しているが――。

医師の佐々木淳氏は語る。

「脂質には種類が多くあり、一概に油だからよくない、という認識は誤りです。たしかに脂質は栄養素としてはカロリーは高いですが、なかには生きていくために必要不可欠な脂質もあります。こ

れを多価不飽和脂肪酸といい、植物油や魚に含まれます。特に青魚に含まれるDHAやEPAなどはオメガ3とよばれ、ホルモンバランスを整えるのに必要。血管や臓器の調子を整え、高血圧や血栓症のリスクを下げる効果があります」

突然汗が止まらなくなる

最近、注目される食事制限のひとつに「マクロビ（マクロビオティック）」がある。玄米を主食、有機野菜や乾物を副食として食し、砂糖や肉類、乳製品はほとんど食べな

管理栄養士の成田崇信氏も次のように語る。「あまり肉を食べなくなると、日本人に不足しがちな鉄分が摂れなくなり、特に女性は貧血を引起こしやすくなります。たんぱく質も不足して骨粗鬆症の一因にもなるのです」

い。アルコールやコーヒーなどの刺激物はNG、調味料も味噌や醤油など伝統的な製法で作られたものを使うのがよいとされている。

和田郁子さん（58歳、



仮名)はマクロビダイエットに挑戦した経験を次のように話す。「ある女優さんがテレビで『マクロビで体型をキープしている』と言っているのを見て、私も肉やチーズを食べるのをやめてみました。朝食はほうれん草などの緑黄色野菜をミキサーで混ぜたスム

グルテンフリー食で腸内環境が悪くなることも

ージーを1杯、昼は雑穀入りの玄米をお茶碗1杯。お肉や魚は月2〜3食以内を抑えました。はじめは3カ月ぐらいうるとお通じがよくなり、体重が落ちたので成功だと喜んでいました。ところが夏ごろから身体がだるくなる日が続いて、主人からも「最近覇気がないけど大丈夫？」と心配されるようになりました。マクロビのリスクについて、日本薬科大学学長の丁宗鐵氏も次のように指摘する。「野菜中心の食生活で怖いのは、ビタミンB1が不足することです。ビタ

「真夏のダイエット」が 死を招く

ミンB1不足は脚気の原因になります。「江戸患い」といつて忘れられた病気のように思われがちですが、偏った食生活が続けば発病する可能性は十分にあります。頭がぼーっとする、身体がだるい、といった症状を単なる「夏バテ」で片づけてはいけません。多量の汗をかき、ビタミンB1が体外へ流出しているサインかもしれないからです」

マクロビよりも厳格で、動物性の食材を一切摂らないのが「ヴィーガン」だ。肉や魚だけでなく、卵や牛乳も口にしない。白砂糖も摂らず、代わりに穀物や豆類でエネルギーを補うストイックな食事制限である。

このヴィーガンを5年続けた結果、真夏、身体に「異変」が起こった経験を経原慶さん(42歳・仮名)が語る。

「白砂糖は一切使わず、野菜や米は減農薬のものをを選び、ほとんどのカロ



リーを野菜や穀物、海藻から摂る生活をしていました。ところがある夏から、すごく汗をかきようになり、風邪を一度引くと2週間経っても治らない。加えて辛かったのが、

おまけに、穀類の過剰な摂取はビタミンB群の吸収を阻害する恐れがある。一見健康的な食生活に思えるが、実際は深刻な栄養不足に身体を追い込んでしまっているヴィーガンだ。前出・成田氏は動物性食品を徹底的に排除するこの食事法について次のように語る。

「動物性食品にはカルシウムやミネラル、亜鉛な

夏こそカレーを食べよう

いくら食べても満腹感を得られないこと。身体がだるくて、仕事にも全然集中できませんでした。今考えてみると、慢性的な低血糖になっていたんだと思います」

マクロビ食は穀類、豆類が中心

ど身体に不可欠な要素が多く含まれています。完全菜食を続けると、ビタミンB12が不足し、巨赤芽球性貧血や末梢神経障害などの原因になります。

また、動物性食品に含まれているビタミンやミネラルは消化吸収しやすいものが多いため、栄養を効率的に摂取できますが、植物性食品だけでは栄養を十分に摂ることが難しく、体に不調が現れ、初めて栄養不足に気がつく事があります」

前出 佐々木氏は、「特に高齢者は菜食主義を避けるべき」と語る。

「菜食は繊維質が多く、消化吸収機能が低下した

高齢者の胃腸には負担が大きい。また、菜食の栄養素は糖質が中心で、たんぱく質や脂質など、身体を作るのに必要な栄養素が相対的に不足してしまふ危険があるので、特に夏場は注意が必要です」

これまでに挙げたいずれのダイエット法も、炭水化物、たんぱく質、脂質の三大栄養素のいずれかを極端に制限するもの。ダイエットをすれば体重は落ちるかもしれないが、本来取らなければならぬ栄養バランスを無理に崩すことになる。

前出・丁氏は「夏こそバランスを考えた食事を」と語る。

「冬は鍋料理などで肉から野菜までバランスよく食事できる機会がありますが、夏はどうしてもそうめんとか、喉の通りがよいものばかりを食べてしまいがちです。また、ビールはもちろん、健康にいいと謳う野菜ジュースにも糖質が多く含ま

れ、しかも冷たいので代謝を落とす原因になってしまします。

栄養が不足する夏こそ、ビタミンB群が含まれる献立を考えましょう。B群が取れているということは他の栄養素も摂取できている証拠です。野菜と肉がたぐさん入ったカレーがちょうどいいバランス食品ではないでしょうか」

前出・佐々木氏は日本人の「隠れ低栄養」化が進んでいると警鐘を鳴らしている。

「肥満気味の人が食事だけ制限しても、ただ栄養状態が悪化し、筋力が落ちる。結果として運動量の低下を招くだけです。身体の本当の健康を考えれば、太っていることを気にしすぎないほうがいいのです」

食生活を正すことはむしろ健康への近道だが、酷暑の夏中に、やりすぎるとかえってよくないことを肝に銘じておこう。