

第 31 回 日本読書療学会勉強会
「ダイエットと読書療法」
日本読書療学会会長 寺田 真理子
2018 年 11 月 3 日 (土)

※この講義録に登場する書籍の詳細をご覧になりたい方は、ブログのほうにリンクと共にご紹介しておりますので、下記のURLをご参照くださいませ。

<https://ameblo.jp/teradamariko/entry-12433189468.html>

今回は「ダイエット」をテーマにみなさまに選書をしてきていただきました。これまでダイエットのためにどのような本を読み、どのような効果があったかをお話していただきます。減量という意味でのダイエットだけでなく、「食と向き合う」ことも考えていきたいと思います。

なお、プライベートなお話が多くありますので、通常の講義録のように一言一句起こすことはせず、当日資料にご記入いただいた内容を掲載する形にさせていただきます。

選者名：寺田真理子

書名：①人生を変えるフィットネス ②心を癒やす食べもののヒーリング・フード ③ダイエットは運動 1 割、食事 9 割 91 日間「実践ノート」 ④森拓郎の読むだけでやせる言葉 ⑤スタンフォードの自分を変える教室

著者名：①山本ケイイチ ②須永晃子 ③森拓郎 ④森拓郎 ⑤ケリー・マクゴニガル

出版社名：①ディスカヴァー・トゥエンティワン ②中経出版 ③ディスカヴァー・トゥエンティワン ④ディスカヴァー・トゥエンティワン ⑤大和書房

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたがダイエットをしたきっかけは何ですか？

ダイエットをするなかで、食生活や食に対する考え方にどのような変化がありましたか？

中学校時代に海外から帰国して日本の食べ物がとてもおいしく感じられ、一気に 15 キロほど太ってしまった。服も入らず、セルフイメージも大きく変わってしまい、元の体重に戻さなくてはという思いがきっかけになった。

それ以来、気を抜くと太りやすいため、ダイエットはあれこれと試している。

ダイエットを通じて食について学ぶ中で、食が精神状態と深く結びついていることを知り、血糖値が急激に上昇しないような食べ方などを意識するようになった。知識を得ることで確実に行動の改善につながる事が感じられる。万人におすすめのダイエットや食生活というものはなく、結局は自分にとって何をどう食べるのがいいのかという話で、自分を知ることにつながるように思う。

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。

その本を選んだ理由を教えてください。

- ①肉よりも野菜から先に食べるなどの基本的なことを学べるとともに、食べることと心の在り方のつながりを教えてくれる。「生活のコントロールすらできない人に、これからの人生をコントロールすることは不可能」などといった言葉が並び、自分を向き合うことを要求される。8年ほど前に読んで以来、折に触れて読み返す本。
- ②血糖値の乱高下など、食が精神状態に与える影響を認識させてくれる。メンタル不調の人へのアドバイスに、食という切り口から入っていく際にもおすすめしている本。
- ③ダイエットというと運動をしなければというイメージがあるが、運動よりも食が重要だと認識させてくれる。「マゴワヤサシイ」を意識した食生活が実践できるよう、記入式になっている。
- ④③の著者の主張が、パラパラと眺めるようにまとめられている。知識を繰り返しによってインプットするのに向いている。「一生続けられることをベースにしたほうが、あとでリバウンドや燃えつきが起きにくい」と無理なく続けられる行動を見出す重要性を教えてくれる。
- ⑤ダイエットの本ではなくビジネス書だが、うまくいかないときに自分を責めないことの大切さを学んだのが大きかった。うまくいかずに自分を責めて、その結果「どうにでもなれ」と投げ出してしまうことがなくなり、気長に続けられるようになった。

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

- ①生活習慣が乱れていて、まずはそれを調えることから始めなければいけない人や、食についての知識が不足している人。
- ②食と精神状態の関わりを知りたい人や、きちんと食と向き合いたい人、メンタルの不調に悩む人。
- ③食生活の改善に取り組みたい人。年齢的に痩せづらくなつたと感じている人。
- ④ダイエットの知識を繰り返し読むことで身につけたい人。
- ⑤物事を続けていくための心の調え方を知りたい人。

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGMといった視聴覚資料などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

他のダイエット方法の参考として以下の書籍を紹介したい。個人的には一時的に試したけれどもあまり合わなかったりして一部だけ取り入れたりしているが、人によってはじっくりくるかもしれないので。

・『いつまでもデブと思うなよ』（岡田斗司夫、新潮社）：レコーディングダイエットで記録による客観的な把握の重要性を学べる。

・『世界一の美女になるダイエット』（エリカ・アンギャル、幻冬舎）：オリーブオイルやアーモンド、アボガドなど、良質な油を摂取することの重要性がわかる。

・炭水化物が人類を滅ぼす～糖質制限からみた生命の科学（夏井陸、光文社新書）：糖質制限の基本が学べる。

・『ジョコビッチの生まれ変わる食事』（ノバク・ジョコビッチ、タカ大丸、三五館）：グルテンフリーについて学べる。

選者名：MI さん（会社員）

書名：①週末たちまちダイエットー脂肪を 4 キロメラメラ燃やす ②北海道日本ハムファイターズの食事術

著者名：①ナターシャ・スタルヒン ②日本ハム株式会社

出版社名：①講談社プラスアルファ文庫 ②女子栄養大学出版部

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたがダイエットをしたきっかけは何ですか？

ダイエットをするなかで、食生活や食に対する考え方にどのような変化がありましたか？

それまで私はあまりダイエットには縁がなかったのですが、当時は年齢と共に代謝が落ち始めて今までと同じように食べていては体重が増えるという状況にありました。

体重が減ることで身体のラインが引き締まることはもちろん嬉しかったのですが、一度身体の中を空（に近い状態）にすることで内臓が元気になって以前よりも健康を感じることができたのが収穫でした。

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。

その本を選んだ理由を教えてください。

①この本で週末だけのファスティングであれば身体にも気持ちにも負担なくできると思い実行したところ、身体が楽になりそれから数キロ減らすことができました。

②実際に何度か球場に足を運んで応援したのですが、ファイターズの選手の皆さんが大変に美しいスタイルをしていたのがとても気になっていました。

一昔前の野球選手はよく言えばガッチリ型、悪く言えばお尻の大きなずんぐりむっくり型だった印象がありました。現代の野球選手はかつてより長身の方も多く持って生まれた体型も恵まれている部分もありますが、すらっとした長い手足でしなやかなプレーをされるようになりました。

その秘密がこちらの食事術にも書かれているのではと、ぜひ参考に使いたい一冊ではあります。

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

- ①年齢的に代謝が低下したと感じている人
- ②野球選手の食事術に関心がある人

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGM といった視聴覚資料などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

特になし。

選者名：大谷更生さん（問題整理の専門家）
書名：朝食を抜くと、なぜ健康になるのか？
著者名：松井二郎
出版社名：サンマーク出版

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたがダイエットをしたきっかけは何ですか？

ダイエットをするなかで、食生活や食に対する考え方にどのような変化がありましたか？

体調が悪く、食べるとすぐ眠くなった。身体が重い。

ダイエットによって身体が軽くなった。見た目が変わり、自信が持てるようになった。イライラしなくなった。

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。

その本を選んだ理由を教えてください。

理論にピンときた。本の通り朝食を抜いたら身体が楽になった。

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

なぜかわからないけど身体が重い、ダルいという人。一度試してみる価値があると思います。

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGM といった視聴覚資料

などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

特になし。

選者名：吉種文美さん（女性、50代）

書名：①油を変えて頭も体も若返る ②美肌になる栄養セラピー ③なぜ、「これ」は健康にいいのか？ ④腸内フローラが生み出す究極の健康物質「醗酵（第五段階発酵物質）」とは？

著者名：①オーガスト・ハーグスハイマー ②定真理子、山本博意 ③小林弘幸 ④田中保朗

出版社名：①主婦と生活社 ②マイナビ ③サンマーク出版 ④山中企画

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたがダイエットをしたきっかけは何ですか？

ダイエットをするなかで、食生活や食に対する考え方にどのような変化がありましたか？

（きっかけ）・健康診断の結果でお医者様からダイエットをすすめられたから。

（変化）・自分の体質に合ったダイエットが必要だということを新たに知ったこと。

・「痩せる必要がある」「痩せたい」等理由は様々だとしても、健康的なダイエットのためにははじめに自分の体質を調べることから始めることが効率的だということ。

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。

その本を選んだ理由を教えてください。

①ダイエットをするよう指摘された検査結果に直接結びつくものだったから。

②見た目も意識することでダイエットを楽しめると思ったから

③食べ物を変えるだけではなく、食べ方（体を休ませることを含め）も大切だということを実感したから。

④体の中ではどんなことが起こっていて、何を必要としているかが書かれていたので。

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

綺麗に痩せたい女性

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGMといった視聴覚資料などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

選者名：US さん（女性）

書名：ビジネスアスリートのための腸コンディショニング

著者名：竹下雄真

出版社名：パブラゴ

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたがダイエットをしたきっかけは何ですか？

ダイエットをするなかで、食生活や食に対する考え方にどのような変化がありましたか？

- ・定期健診で引っかかったため
- ・肥満は認知症を引き起こすと言われショックを受けました。未来を真剣に考えるようになりました

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。

その本を選んだ理由を教えてください。

実践しやすいです。

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

腰痛の方、膝が痛いという方。

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGM といった視聴覚資料などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

特になし。

選者名：AY さん（女性、40 代）

書名：①ダンサーなら知っておきたい「からだ」のこと ②生活はアート

著者名：①水村真由美 ②パトリス・ジュアン

出版社名：①大修館書店 ②主婦と生活社

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたがダイエットをしたきっかけは何ですか？

ダイエットをするなかで、食生活や食に対する考え方にどのような変化がありましたか？

バレエの舞台のため。

食べなさ過ぎてスタミナ切れは NG。健康的にやせること。

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。

その本を選んだ理由を教えてください。

①当たり前だが忘れがちなことが書いてある。

②でもやっぱり人生を楽しむのも大事。

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

①若い世代の人（無理なダイエットをしがち）

②いろんな人、日本人の大多数の人

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGM といった視聴覚資料などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

特になし。

選者名：植西聰さん（著述家、心理カウンセラー）

書名： 年をかさねても「若い人」の 95 のコツ

著者名：植西聰

出版社名：興陽館

（※植西聰先生には、ダイエットについてのミニ講座をしていただきましたので、その内容をまとめております。）

私自身は痩せていてむしろ太りたいと思っているほうなのでダイエットに興味はないが、『名医は虫歯を削らない』という本を読んでいたら、「ダイエットというと痩せることと思われがちだが、本来は病気の治療や健康管理のための食事療法のことをいう」と書かれていた。つまり「痩せることだけでなく、健康的に太ることもダイエットという」のだ。正しい食事法がダイエットなら、私にも関係があるかもしれない。

ある名横綱は引退当時には 160 キロあったらしいが、1 年間ささみばかり食べて 70 キロ減らし、90 キロにまでしたという。タレントの Kさんは午前 2 時に起きて午前 5 時までヨガをするという。午前 5 時に食事をするが、菜食主義で一日一食しかとらない。このスタ

イルで1年間で10キロ痩せたそう。

『名医は虫歯を削らない』の著者の場合は、お腹が空いたときにしか食べないという。砂糖はカットして糖質制限し、82キロから65キロまで減らしたという。俳優のEさんは30日間の断食で1か月で9キロ落としたそう。要は食べなければ痩せるということだ。

痩せることには関心がないが、ヨガをやっている関係で、昭和56年に『痩せる大作戦』という本をつくったことがある。その後ヨガによって痩せるということでヨガが大ブームになり、第一次ヨガブームが起きた。その後第二次ヨガブームが高齢者を中心に起き、続いてアメリカでマドンナがヨガをやっていることから起きたブームが日本にも来て第三次ヨガブームになった。これは今でも続いていて、ホットヨガなどが女性を中心に流行っている。

食事法には、質と量がある。質でいうなら、玄米菜食中心。量でいうなら、腹六分目など。運動については、ダンスなどの有酸素運動と筋トレを両方やること。つい先日テレビで「かにかまを食べてからスクワットをするといい」とやっていて、かにかまを買いに行ってみたら売り切れになっていた（笑）

ウィスコンシン大学での有名な実験がある。食事量を70%程度に落とした猿と満腹になるまで食べた猿を比較すると、満腹になった猿は太って老化したのに対し、食事量を抑えた猿は元気で走り回っていた。空腹になったことで、長寿遺伝子といわれるサーチュイン遺伝子が活性化したためといわれる。

昔行ったことのあるヨガ道場は、全国各地から難病を治すために人が集まっていた。ここでは午前6時に起きて、マラソンをする。それから道場の掃除をして、朝食は具だくさんの味噌汁一杯。それから運動や体操、瞑想をして、午前12時になると昼食になる。これは玄米菜食。午後はバレーボールなどをして自由に過ごし、その後の夕食はうどん一杯か、もしくはそば一杯。そんな合宿を続ける。肉は食わず、コーヒーや紅茶、アルコールは一切だめというやり方。

結局、痩せるには運動と食事ということだろう。

余談だが、昨年の統計によると、平均寿命が女性は87歳、男性は81歳だという。だが介護を必要としない健康寿命となると10年くらい短い。この健康寿命を延ばすための方法としてAIが導き出した第1位が「読書」だそう。好奇心を刺激するのがいいらしい。第2位は「ひとり暮らし」。意外かもしれないが、自由だし、自分で何でもやらなければいけないために動き回るのがいいのかもしれない。

植西先生、ありがとうございました。

それでは、また次回ご一緒できるのを楽しみにしています。本日はありがとうございました。