

世界を「数字」で回してみよう(19) ダイエット:

部分痩せは可能なのか? (前編)

<http://eetimes.jp/ee/articles/1509/28/news009.html>

今回は、いわゆる「部分痩せ」について徹底的に検証したいと思います。私にとって、ダイエットとは、体重が「重い」か「軽い」かだけの、単なる“スカラー”問題ですが、一部の人(特に女性)にとっては、そうではないようです。特定の部位の増減が気になるという“ベクトル”問題でもあるようなのです。

2015年09月28日 09時00分 更新

[江端智一, EE Times Japan]



「世界を『数字』で回してみよう」現在のテーマは「ダイエット」。人類の“永遠のテーマ”ともいえるダイエットを、冷静に数字で読み解きます。⇒連載バックナンバーは[こちらから](#)

以前、担当のMさん(女性)から、

『女性は太る時には、ウエストから大きくなり、足、顔、そして最後にバストが大きくなります』
『しかし、ダイエットをすると胸から小さくなっていき、最後にウエストが細くなるのです』

と記載されたメールをいただいたことがあります。

この話は、嫁さんからも何度も聞きましたし、ネット上でも同様の女性のコメントが多数見られます。

例えば、このような記載があります。

「ウエストにクビレが欲しい。(中略)だいたいにして、クビレができたからといって何が変わるのか。きっと何も変わらないうであろう。それが分かっているのに、クビレ願望が頭から離れないのは何故だろう」([「ダイエットがやめられない」片野ゆか 2007年、新潮社](#))

—— うーん、何かが違う。

私はクビレなど欲しいと思ったことはありませんし(当たり前だ)、クビレの有無で女性を選んだという記憶もありません。もちろん、私も男の端くれですから、スタイルの良い女性を『キレイな人だなあ』と思うことはあります。

しかし、ダイエットの最中に痩せていく部位の「順番」を気にしたことはありませんし、ましてや、特定部位だけ痩せる/増やす、という —— 時系列の多変量(ベクトル)問題として、ダイエットを把握したことはありません。

私にとって、ダイエットとは「重い」か「軽い」かだけの、単純な1次元のスカラー問題です。



——もしかしたら、私たちが「ダイエット」という言葉を使うとき、一人一人が、全く違うものを見ているのではないだろうか？

——もしダイエットが「ベクトル問題」だったとしたら、期待通りの数値を導き出すことは可能なのだろうか？（例えば、期待通りの、バスト、ウエスト、ヒップのサイズなど）

今回は、このテーマについて検討してみたいと思います。

“部分痩せ”は可能なのか

こんにちは。江端智一です。

今回は、このダイエットが始まって以来、（私にとって）最大の難問である、「部分痩せ」と「順番痩せ」について検討してみたいと思います。

ぶっちゃけて言いますと、今回のテーマは、ずばり「胸」です。今や、女性も男性も、老いも若きも、「胸、胸、胸」で、私は少々、食傷気味です。ならば、逆転の発想で、『「胸」を含む、「部位」に限定したダイエット特集』を実施してやろう、という気になってきました。

なぜ、それほどまでに「胸」が重要なのか ——。

「女性のスタイルを美しく見せる重要な部位」の他、「授乳のため」とか、「高い生殖能力のアピール」など各種の説があるようですが——もう、これについては検討しません。

今回は『そういうもの(胸は重要である)』と決めつけて進めていきたいと思います。[前回](#)、[前々回](#)の、『痩身の価値』に関して、皆さんの反応はあまり良くなかったようですし、こんな検討を1つ1つ展開していたら、いつまでたっても連載が終わらないですからね)。

さて、今回は、この5月から開始した「[ダイエットに関するアンケート](#)」で、34人の方から頂いたアンケートの結果を使わせていただくことにします。

まずは、このアンケートの概要をご紹介します。

ダイエットアンケート実施要綱

■期間 2015/05/17~現在

■対象 限定なし

■方法 江端HPによるアンケート
ボランティアの募集

■内容 電子メールによる、約40問のYes/No/Other
のみの質問

■本アンケートの目的

**普通のアンケートでは、決して尋ねられないよ
うな質問の答えを、私(江端)が知れたかった為**

2015-05-17 江端のアンケートに応じてほしいという、ボランティアの方を募集しています。 [844032]

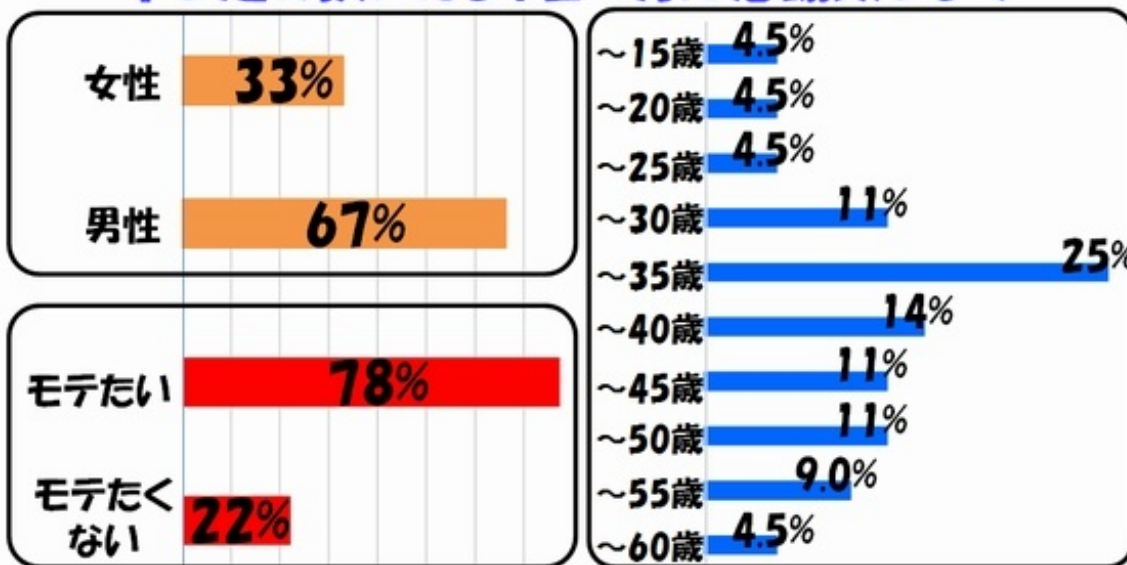
今月から新しいテーマで連載を始めました。
I have started a new serialization from this month.
内容は、やはり「ダイエット」です。
That is "diet".
「ダイエットの方法」ではなく、「ダイエットそのもの」について、分析していきたいと考えています。
I want to analyze not the method of diet, but actual "diet" itself.
ところが、この「ダイエットそのもの」を、検索した文献が見つかりません。
But I cannot find the material about the actual diet.
私の最大の願は、「ダイエットしている状態の体型が評価される」という、論理的な理由です。

「メールアンケート」でお願いしました

このアンケートに応じて頂いた方の概要は以下の通りです。

アンケートに応じて頂いた方の概要

申し込み頂いた34名の方に感謝致します

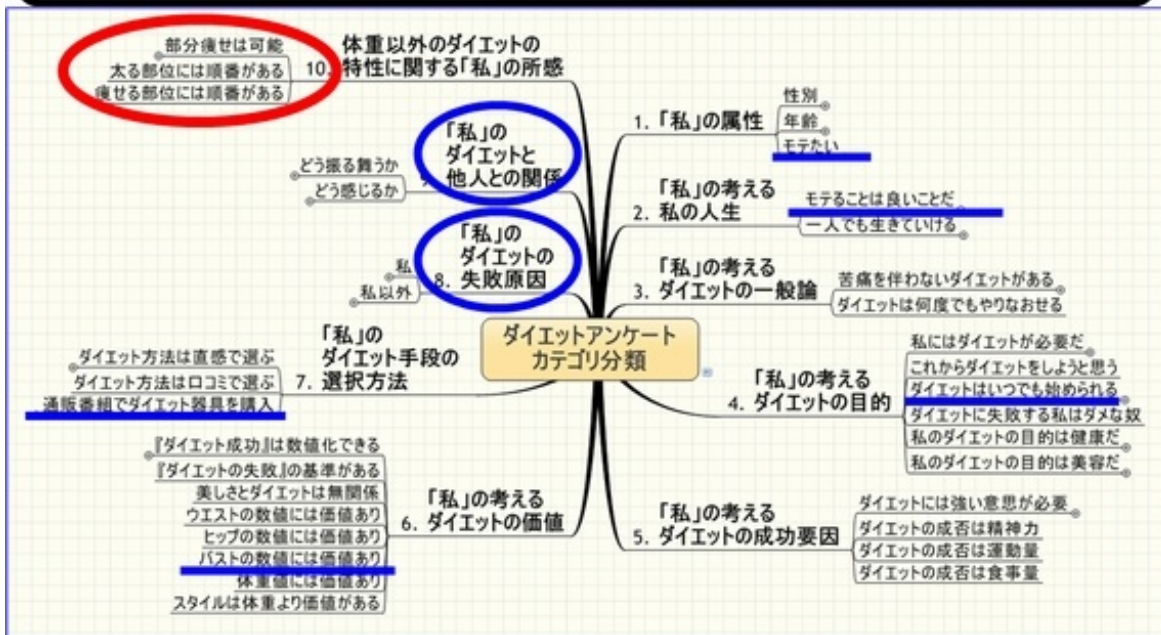


34名の方の「心」を「数値化」します

このアンケートに応じて頂いた皆様の全コメントは、[こちら](#)に掲載してあります。皆さん、ダイエットに対する意識がとても高く、真面目な方なので、このアンケートの内容は信用してよいと思います。

アンケートの内容の概要は以下の通りです。

アンケート内容の概要



聞きにくい質問ばかりでしょ？

当初、何も考えずにアンケートを作ったのですが、

- 「他人のダイエットの成功の話聞くのは不快ですか？」
- 「私のダイエットを失敗させたのは一体『誰』だと思いますか？」
- 「バストの数値に価値があると思いますか？」
- 「部分痩せて、できると思いますか？」

など、見直してみると『私（江端）が本当に知りたいこと』であって、『アンケートに応じて頂いた方が、できる限り教えたくない（だろう）こと』が、バランス良く登場していたようです。

今後、たびたび、このアンケート結果を使わせていただくことにしますが、今回は「部分痩せ」「順番痩せ」について、集中して検討してみたいと思います。

ここに、

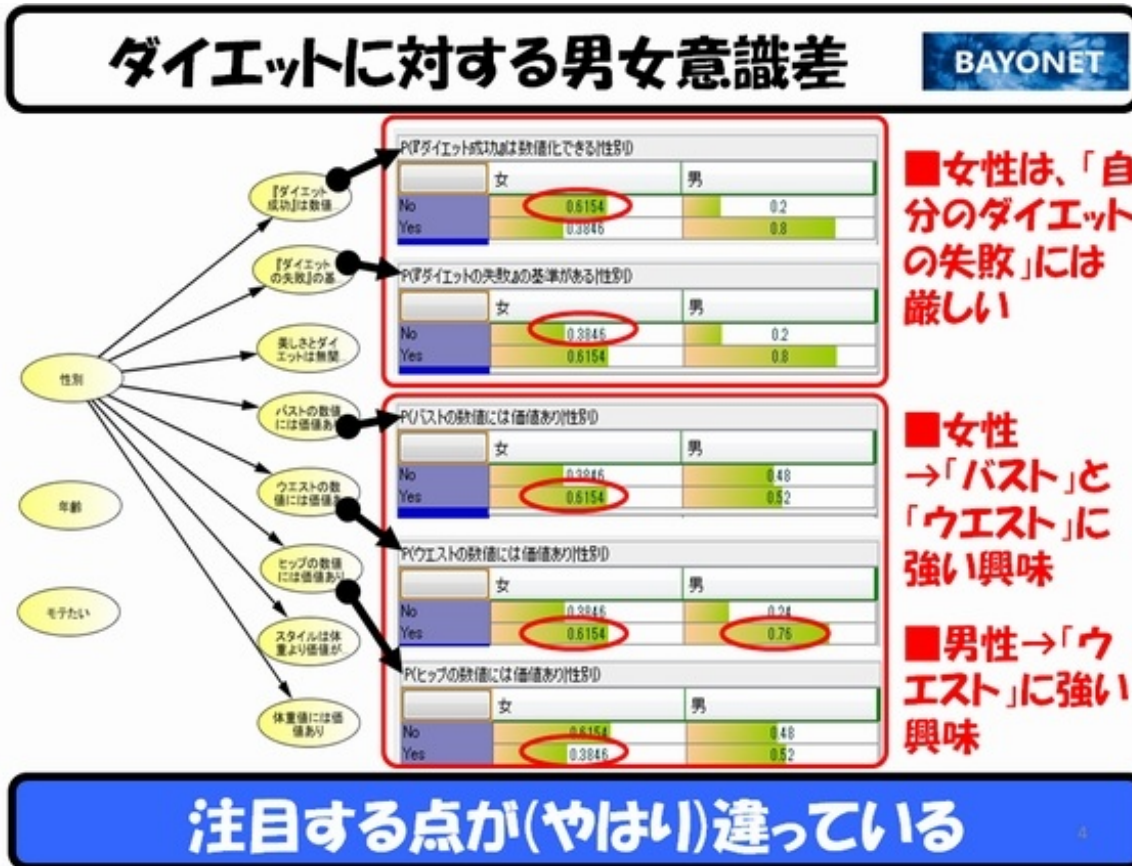
- 「部分痩せ」とは、「自分の努力によって、体の一部位（ウエストなど）だけを減らすこと」
- 「順番痩せ」とは、「ダイエットやりバウンド時に、自然現象として、バスト、ウエスト、ヒップの痩せ方、または太り方に順番が存在すること」

と定義します。

“部分痩せ”に対する男女の意識の差

まず、このアンケート結果から簡単な「男女間の意識の違い」を読み出してみます

(この数値解析に関しては、NTTデータ数理システムさんの”BAYONET”を使わせていただきました。このツールについて詳しく知りたい方は、「[ベイズ推定を「パンティ」で理解する](#)」(20ページ〜)をご覧ください)。



男女間のダイエットに関する取り組み方の意識の違いがはっきりしています。

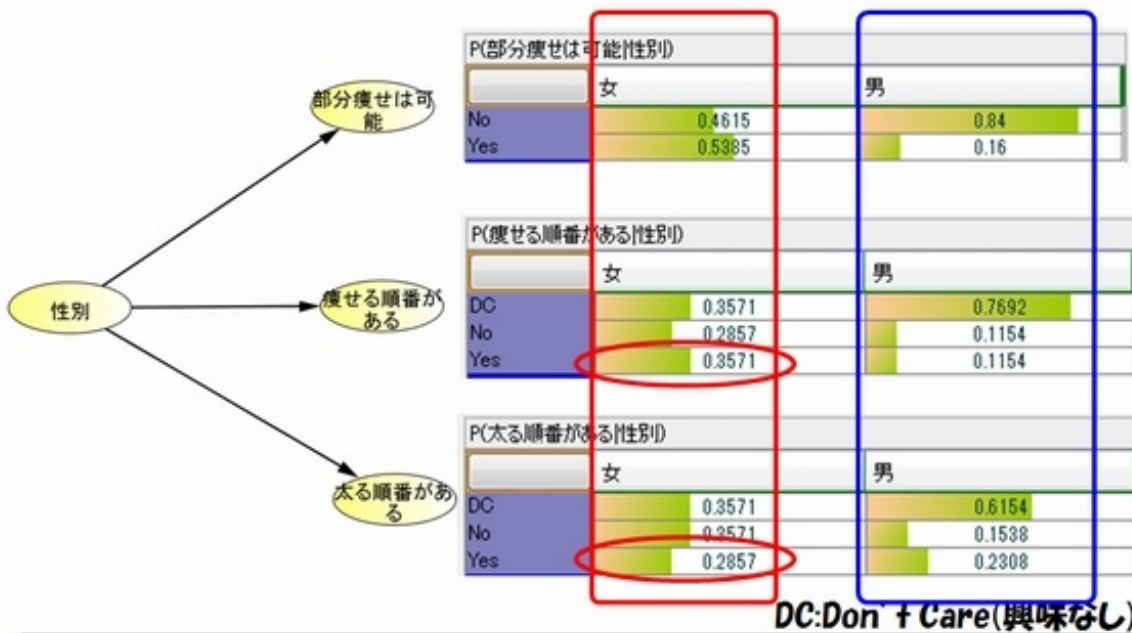
女性は「ダイエットは数値化ができない(62%)」と思いつつ、「ダイエットの失敗の基準はある(62%)」と思っており、また、「自分のダイエットの失敗」に対して自罰的な態度が見られます。比して、男性は「数値化できる(80%)」と考えています。これは、男性のダイエットの視点が「体重」しかないことの傍証となっていると思われます。

さて、ダイエットの「部位の興味」に対する男女意識の違いですが、女性が「バスト」とウエスト」に強い興味がある(6割以上)のに対して、男性は「ウエスト」しか興味がありません(7割以上)。これも、女性が「スタイル重視」、男性が「体重重視」の傍証だと思います(ただ、ちょっと良く分からないのが、女性の「ヒップへの興味の低さ」です)。

では、「部分痩せ」に対する男女の意識差を見ていただきましょう。

「部分痩せ」に対する男女意識差

BAYONET



男性は全く興味なし。女性では見解が拮抗

男性の「部分痩せ」に対する興味のなさが見事なほどです(本当に「どーだっていい」という感じがにじみ出ています)。

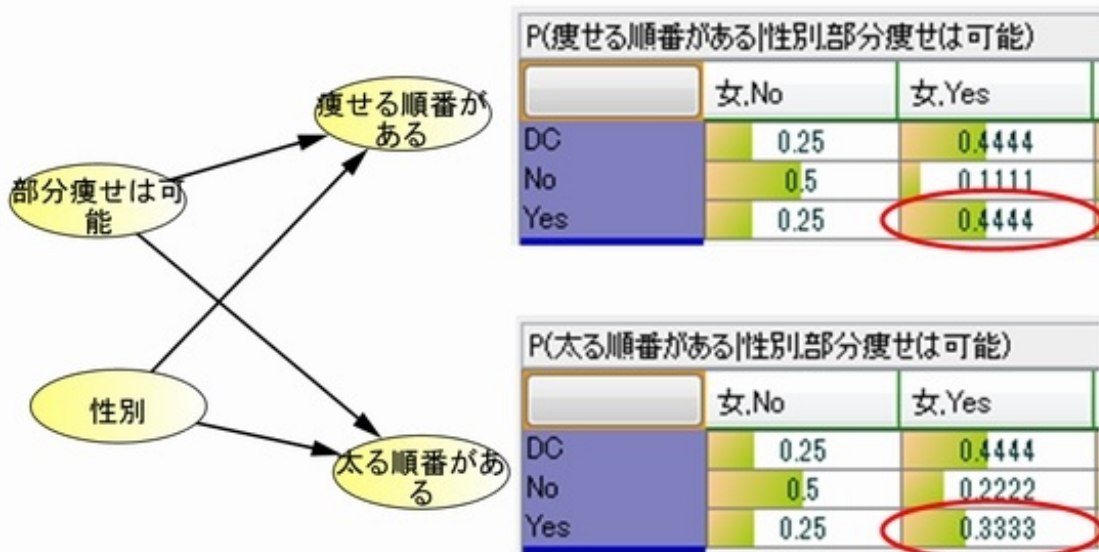
一方、女性では、「部分痩せ」が可能と考えている人は54%で、不可能と考えている人との見解が拮抗しています。また、痩せるまたは太る順番についても「興味がない」「順番がある」「順番はない」も同じように拮抗しています。

女性に限定して見てみると

さらに「部分痩せ」が可能と考える「女性」に限定して、再計算してみました。

「部分痩せの順番」の有無の意識

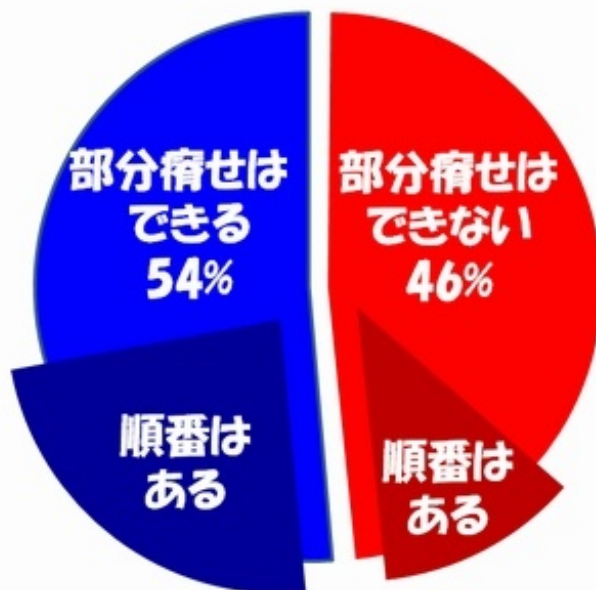
BAYONET



「部分痩せ」が可能と考える「女性」の約半分は、「痩せる/太る順番がある」と考えている

データを見ている限り、担当のMさんや、嫁さんと同じように考えている女性は、決して少数派ではないということです。また、「部分痩せ」が可能であっても、さすがに、「その順番まではコントロールできない」と考えている女性も、同程度存在しています。

ちょっと、こんがらがってきたので、女性の意見のみ整理してみましょう。(男の意見なんぞはどーでもいい)



「順番がある」と考える女性は一定数いる

このように、「部分痩せ」を自分でコントロールできるかどうかにかかわらず、痩せる/太る順番がある、と考えている女性は、一定数いることが分かります。

担当のMさん(女性)や、嫁さんは、決して少数派ではないのです(多数派でもないようですが)。

□

では、ここまでの前半の内容をまとめてみます。

【1】女性は、(数値ではない)ダイエットに対する自己基準を持っていて、ダイエットの失敗に対して自罰的な傾向がある。比して男性は「数値(体重)」にしか興味がない

【2】女性は、バストとウエストのサイズに高い関心がある(ヒップへの関心は高くない)。比して男性は、ウエストにしか興味がない

【3】女性の「『部分痩せ』の可否」や「『痩せる部位の順番』の有無」に対する見解は、ちょうど半々くらいであるが、男性の『部分痩せ』への興味は皆無である

しかし、私の基本的な考えは、以下の通りです。

——「部分痩せ」は、物理的に不可能である

「自分の努力によって、体の一部位(ウエスト等)だけを減らすこと」はできません。その理由を、

後半で説明します。また、「順番痩せ(いわゆる、『ダイエットをすると、胸から小さくなっていく』)の検討についても、併せてご報告したいと思っております。(後編に続く)

次ページからは、恒例の付録「後輩のレビュー」です。

(付録)後輩のレビュー

開口一番、

「そうですね。一言で言って、今回のコラム『つまらない』ですね」

と言われました。

後輩:「どこを痩せようと、順番がどうなろうが、そんなことは、どうだっていいことじゃないですか」

江端:「お前、それ、このコラムで解析した、典型的な『男性の発想』だぞ」

後輩:「ええ、まあ、分かって言っています。ただ、江端さんの読者の大半は、エンジニアで、そのエンジニアの大半は男性で、その男性のほとんどは、「部分痩せ」や「順番痩せ」なんぞに『全く興味がない』わけですよ」

江端:「う…、それはそうかもしれない」

後輩:「ちゃんとマーケティングやターゲティングして、コラムを書いていますか？ まったく、これだからエンジニアってやつは……」

という後輩は、入社以来、エンジニア以外のことはやったことがない、生粋のエンジニアです。

後輩:「あ、それと江端さん。江端さんのコラムに共通して言えることなのですが、今回のコラムでは特に強く感じたことがあります」

江端:「何？」

後輩:「江端さんのコラムには『愛がない』」

(こっちも、[後編](#)に続く)

(謝辞)

今回のデータ解析では、NTTデータ 数理システム様よりお借りしているベイジアンネットワーク構築ツール「[BAYONET](#)」を使わせて頂きました。

この場を借りて、御礼申し上げます。

※本記事へのコメントは、江端氏HP上の[専用コーナー](#)へお寄せください。

[アイティメディアID](#)の登録会員の皆さまは、下記のリンクから、公開時にメールでお知らせする「[連載アラート](#)」に登録できます。



Profile

江端智一(えばたともち)

日本の大手総合電機メーカーの主任研究員。1991年に入社。「サンマとサバ」を2種類のセンサーだけで判別するという電子レンジの食品自動判別アルゴリズムの発明を皮切りに、エンジン制御からネットワーク監視、無線ネットワーク、屋内GPS、鉄道システムまで幅広い分野の研究開発に携わる。

意外な視点から繰り出される特許発明には定評が高く、特許権に関して強いこだわりを持つ。特に熾烈(しれつ)を極めた海外特許庁との戦いにおいて、審査官を交代させるまで戦い抜いて特許査定を奪取した話は、今なお伝説として「本人」が語り継いでいる。共同研究のために赴任した米国での2年間の生活では、会話の1割の単語だけを拾って残りの9割を推測し、相手の言っている内容を理解しないで会話を強行するという希少な能力を獲得し、凱旋帰国。

私生活においては、辛辣(しんらつ)な切り口で語られるエッセイをWebサイト「[こぼれネット](#)」で発表し続け、カルト的なファンから圧倒的な支持を得ている。また週末には、LANを敷設するために自宅の庭に穴を掘り、侵入検知センサーを設置し、24時間体制のホームセキュリティシステムを構築することを趣味としている。このシステムは現在も拡張を続けており、その完成形態は「本人」も知らない。

本連載の内容は、個人の意見および見解であり、所属する組織を代表したものではありません。

関連記事



[“ネットワーク研究者”がネット詐欺に遭った日](#)

2015年7月のある暑い日。私は自分がインターネット利用詐欺に遭ったことに気がきました。19歳でPCを譲り受けて以来、ネットワークとともに生き、インターネットの商用発展にできる限り尽くし、自称“ネットワーク研究者”でもある私が、ついにインターネット利用詐欺の餌食となってしまったのです。



[ラジオ語学番組に出てくる米国人にリアリティはあるのか?](#)

ラジオやテレビの英語講座では、明るくユーモアたっぷり、決断力にあふれた米国人がしばしば登場します。



果たして、米国のオフィスにはこのような人物が本当にいるのでしょうか？ さらに、赴任となると、思いもよらない事態に見舞われることもあります。私の場合、9.11のテロが、まさにそれでした。実践編（米国滞在）となる今回は、赴任中に非日常的な出来事が起こった場合の対処法について、お話しします。



非核三原則に学ぶ、英語プレゼンのポイント

海外でのミーティングに備えてどれほど準備を前倒ししようとも、当日はやはり、英語でプレゼンテーションをしなければなりません。ただし、プレゼンにも、われわれ「英語に愛されないエンジニア」が知っておくべきコツがあります。そのコツとは、ずばり、英語での議論が必要になる話題を「持たない」「作らない」「持ち込ませない」こと。つまり、非核三原則と同じように考えればいいのです。



EtherCAT通信の仕組みを知ろう～メイドは超一流のスナイパー!?

今回は、EtherCATの仕組みを信号レベルでご説明します。「ご主人様（EtherCATマスタ）」と「メイド（EtherCATスレーブ）たち」が、何をどのようにやり取りをしているのかを見てみると、「メイドたち」が某有名マンガのスナイパーも腰を抜かすほどの“射撃技術”を持っていることが分かります。後半では、SOEM (Simple Open EtherCAT Master) を使ったEtherCATマスタの作り方と、簡単なEtherCATの動作チェックの方法を紹介しましょう。

Copyright © 2016 ITmedia, Inc. All Rights Reserved.

