

世界を「数字」で回してみよう ダイエット(28):

今こそ問いたい——そのダイエット、本当に必要ですか

<http://eetimes.jp/ee/articles/1603/23/news021.html>

ダイエットシリーズも、いよいよ最終回です。今回は、私が、150日にわたりダイエットを行った結果として得たメリットとデメリットを紹介します。結局のところ、私たちは「ダイエットに失敗する」という運命から逃れられないのかもしれませんが、それでも、ダイエットに関する情報は日々氾濫し、その市場が縮小することはないように思われます。だからこそ、こう問いかけたいのです。「そのダイエットは、本当に必要ですか?」と——。

2016年03月23日 11時30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](#)

さて、1年近くにわたって長らく続けてきた、このダイエットシリーズも、今回で最終回となります。

それにしても、私は、これほどまでに読者からの反応を感じられない連載を、体験したいことはありません。気分は、「賛同も反論もない世界で、毎月、連載締切日へと飲み込まれてゆく孤独の観測者」です([シュタインズゲート](#)風)です。

無理もないのかもしれませんが。

「ダイエットの祈り」を、これほど妥協なく、数値で破壊し尽したこの私に、世間が暖かく接する訳がありません。わが家の次女にさえ「パパ、真実は人を傷つけるんだよ」と説教されているくらいです。

ですから、今後の執筆依頼のことも考えて、最終回くらいは、玉虫色の大円団に着地させようかなあ、とも思ったんですけど、

- 「腰を回せば腰が細くなる」→ そんなことが、あるわけないだろう([部分痩せは可能なのか?](#))
- 「朝食を抜けばメタボになる」→ そんな、物理現象を超越するような現象が発生する訳がないだろう
- 「食べる順番で痩せることができる」→ 食べる順番は、食欲を抑制する効果だけだ。食べたなら食べた分だけ、摂取カロリーになるに決まっている
- 「一週間に一日だけならば、バカ食いしても大丈夫」→ バカ食いしたら、バカ食いしただけカロリーが加算されるだけだ
- 「水を飲んだだけで太る」→ 帰れ

と、今なお思っている私が、今さら感じの良いジェントルなエンジニアを演出したところで、手遅れでしょう。

ならば、ここまで来たのですから、この最終回も、

「『楽々ダイエット』? そんなことが本当にできるって思っているなら ―――― まずは、そのふざけた幻想をぶち壊す!」(上条当麻風)

という感じで、完走したいと思っております。

□

こんにちは。江端智一です。

今回は、ちまたに溢れるダイエットの中でも、比較的数値をキチンと取り扱っているように見えるダイエット法「低インスリンダイエット」と「糖質制限ダイエット」を例として、結局のところ、どのダイエット方法も、効果を定量的に評価できない、という事実を示します。

その上で、今回の連載中に至ったダイエットの2つのパラダイムシフトと、私が実際に行ったダイエットのやり方を具体的にご説明したいと思います。

そして最後に、そのダイエットを通じて、私が実際に経験してきた、ダイエットのメリットとデメリットを全てご紹介して、最後に皆さんに伺いたいと思っています。

――「そのダイエット、本当に必要ですか」

と。

結構いける? 低インスリンダイエット

「低インスリンダイエット」とは、食物カロリーではなく、インスリンの分泌量が少なくてすむ食物を選んで食べる、というダイエット方法です。

インスリンとは、血液中の糖分をエネルギーに変換することで、その糖分を一定に保つ働きをもつホルモンの一種です。血糖中の糖分(血中糖度)を一定に保たないと、血管が詰って血液が流れなくなるからです。

人間の体は、インスリンが適正に分泌されないと、エラいことになります。最悪の場合は失明、あるいは壊疽(えそ)した手足の切断、脳内溢血、心臓停止に至ることもあります(糖尿病の代表的な疾患)。

食事を摂ると、血中糖度が上がりますので、当然、インスリンが大量に分泌されます。それは結構なことなのですが、インスリンが大量に分泌されると、糖をエネルギーに変える勢いが余って、エネルギーとして使われていない糖分までをも、早々に脂肪(ぜい肉)に変えてしまうのです。

「そんな、急いでぜい肉にするなあ!」って、インスリンに言いたいですよ。

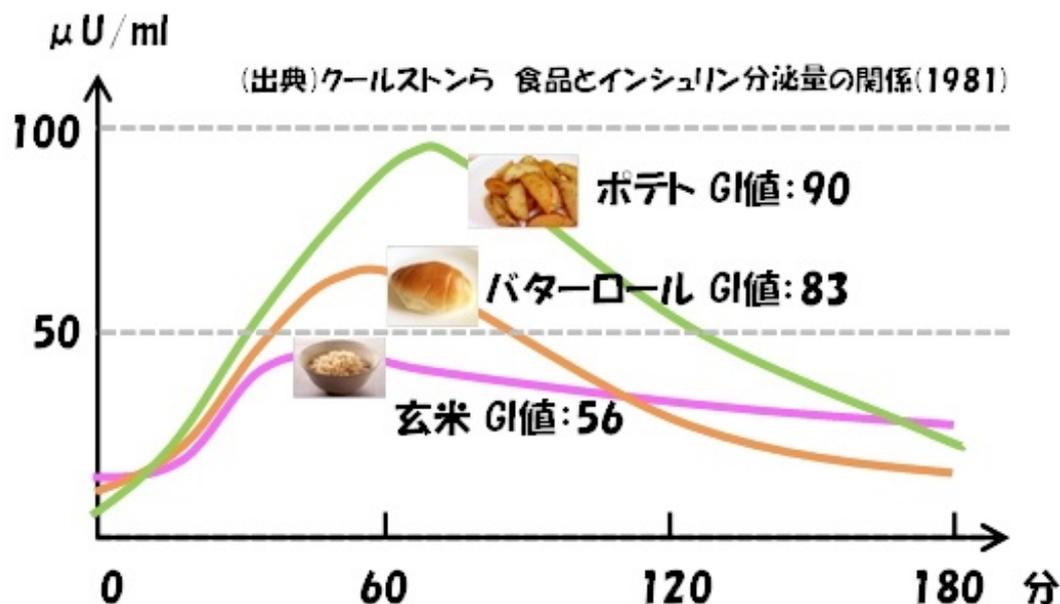
それならば、「インスリンが、一気に大量に分泌されない食べ物を選んで食べればいいじゃない?」と考えた人がいた訳です*)。これが「低インスリンダイエット」です。

*)というか、脂肪分になるほど食べ過ぎなければいいことなのですが、それは今は「言わない方向」で。

で、食べ物一つ一つで、そういうことをちゃんと調べた人(デヴィッドJ. ジェンキンス博士)がいたのです。それが、グリセミック・インデックス(Glycemic Index)、いわゆる「GI値」と呼ばれているものです。

GI値とは、ブドウ糖を摂取した時の血糖値上昇率を100として、相対的に表されています。このGI値が低い食物を摂取した場合、インスリンの分泌速度は、ゆっくりになります。

インシュリン分泌量とGI値の変化



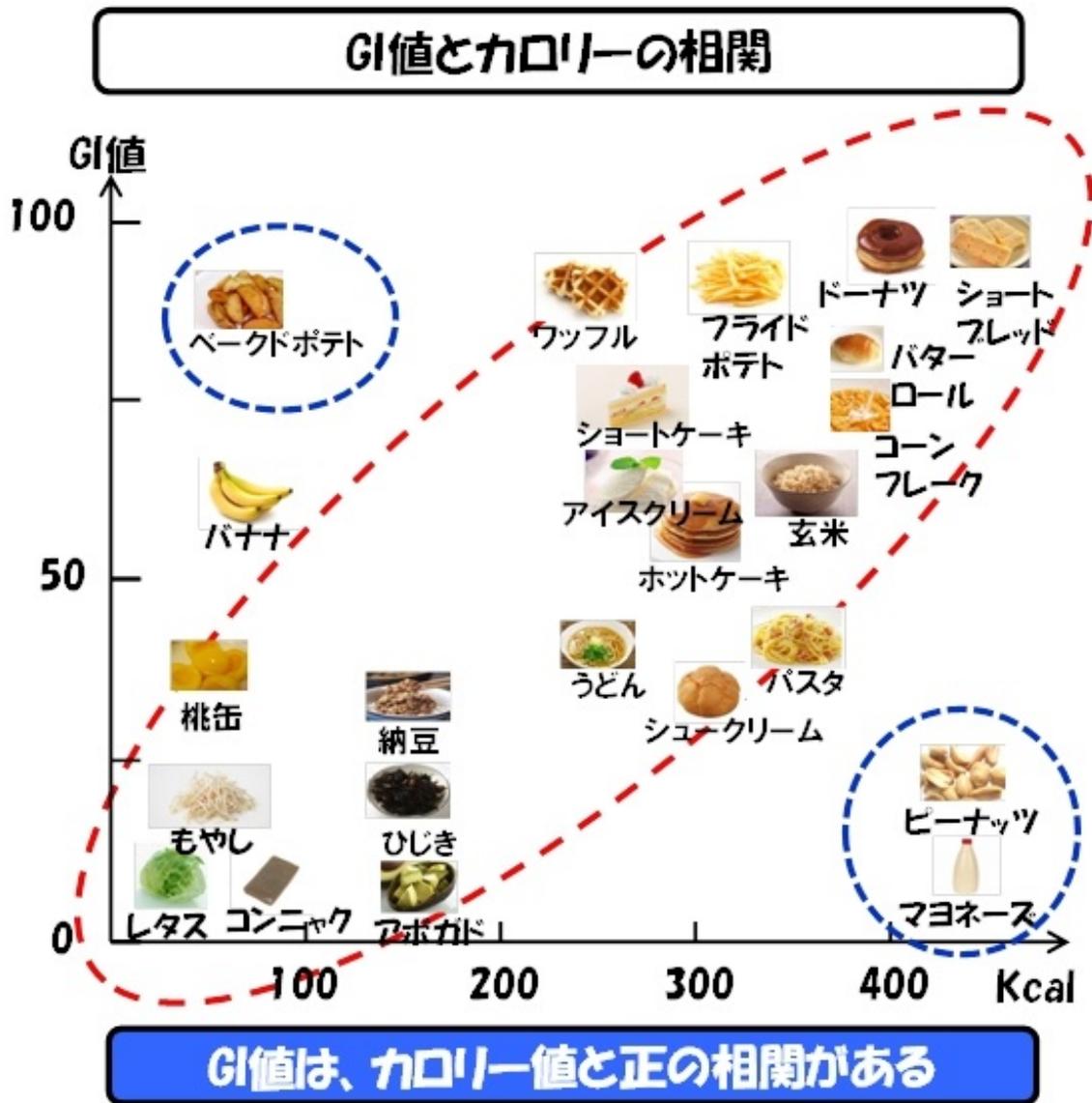
「一気に」か「ダラダラ」か、の違いがある

インスリンが「ダラダラ」分泌されてくれば、確かにうれしいです。なぜなら、インスリンが、糖分を脂肪として取り込む前に、仕事とか勉強とか運動とかで、エネルギーとして使っちゃえばいいんですから。

これまで、さまざまなダイエット本を、冷笑し、嘲笑し、バカにしてきたこの私も、「これは、結構イケるかもしれないぞ」と、結構興奮しました — その時は。

ぬぐえない、違和感

私が「あれっ?」と、違和感を覚えたのは、そのGI値の表を見た時です。以下のグラフは、私がGI表から2次元の分布表に展開したものです。



カロリーの高い食物はGI値が高く、カロリーの低い食物はGI値が低いのです。例外は、「ピーナッツ」「マヨネーズ」と「ベークドポテト」くらいのものです。

「ドーナツ」や「フライドポテト」が、「もやし」や「ひじき」より太りやすいなんてこと、論じるまでもなく、日本人の常識ですよ。

これらのグラフを見ながら、私なりに、この「低インスリンダイエット」をまとめると、

『パンとイモは食うな。御飯、麺類は押え目で。モヤシ、納豆、ヒジキを中心に』

——って、「それ、普通のダイエットやんか!」って、突っ込んでいいですか？

編集注) どうぞどうぞ

それに、この「低インスリンダイエット」、理屈としてもモヤモヤしているところもあるのです。

「低インスリンダイエット」の発想は、恐らく糖尿病の方の対策として考案されたものだと思います。

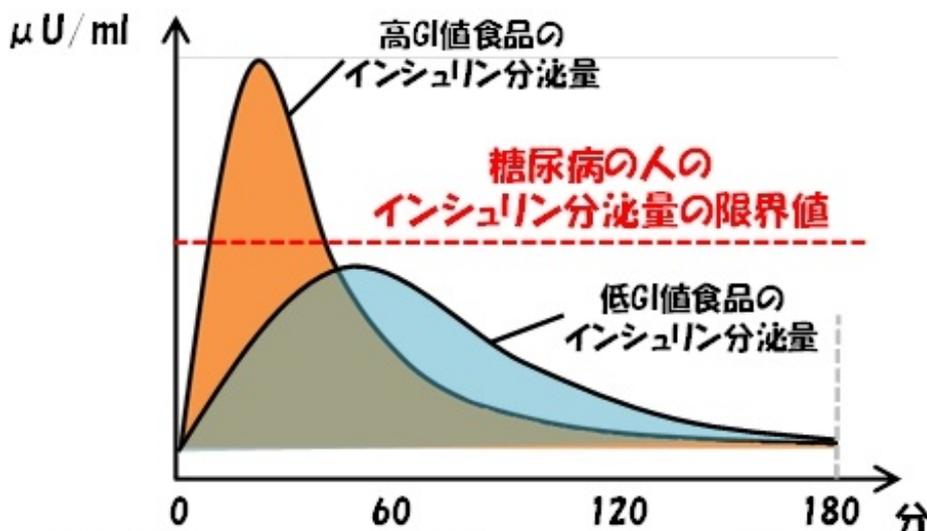
糖尿病患者は、インスリン分泌量が十分な量に達することができませんので、もし、高いGI値の食料を摂取したとしても、エネルギーにも脂肪にも変換することができず、糖のまま血液に残ります*)。すると血中濃度が上がり、体が危険な状態になります。ですから、糖尿病の方の中には、食事の前に、自分で、インスリン注射を行う方がいるのです。



*) 加えて、糖をエネルギーにも脂肪にも変換できないので、体力も十分に出せず、痩せてしまいます。

ですから、GI値の低い食事は、糖尿病患者の方が「エネルギーを効率よく取り込み」「できる限り脂肪として獲得する」ためのものとも考えられます。

江端仮説: GI値の低い食料の方が太る?



時間積分すれば、摂取カロリーは同じじゃないの?

「ゆっくり=効率が良い」は制御の常識

そう考えると、「低インスリンダイエット」は、逆に、効率よく太るための戦略という解釈も可能です。

対立する2つの仮説が出てきた時は、その検証は具体例(データ)で行うしかないのでありますが――探してみたのですが、やっぱりないのですよ、こういうデータ。

まあ、仮にデータがあったとしても、私ならこう反証するでしょう。

「低インスリンダイエットは、低カロリーダイエットと同じものである。故に、このデータが、直ちに、低インスリンダイエットの効果であると、認めることはできない」――と。

そももって、

「もし、低インスリンダイエットの効果を定量的に示したいのであれば、高カロリーかつ低GI値の食材である、ピーナッツとマヨネーズだけの食事で過ごした、1カ月程度の体重変動の実験結果を持ってこい」――と。

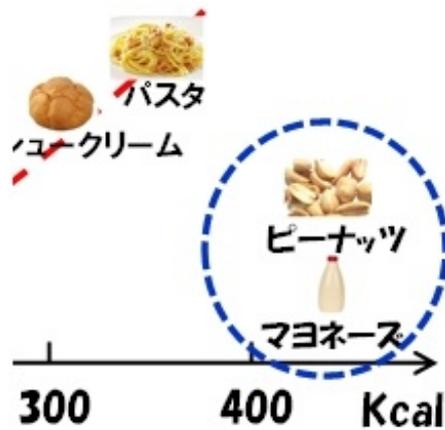
まあ、実際にこんな実験をやったら、人権侵害になるだろうし、動物でやっても動物虐待の罪になるでしょうけども(動物愛護法第44条2項)

。

「糖質制限ダイエット」のホントのところ

では次に、最近、いろいろ話題となっている「糖質制限ダイエット」についても考えてみたいと思います。

このダイエットについての私なりの理解をひと言でまとめると、「ガソリンを入れないで走らせ続ける自動車」です。



低糖質ダイエットとは、

	モ/	たとえ	カロリー
糖質 (炭水化物)	 蕎麦、 御飯、 パン	 ガソリン	4Kcal/g
脂質 (脂肪)	 食用油、バター、マヨネーズ	 薪(まき)	9Kcal/g
たんぱく質	 肉 魚	 (体を作る)原材料	4Kcal/g

「ガソリンの補給を止めて、薪を灰にする」ダイエット

人間が、動くためのエネルギーを得る最も早い手段は、糖質(炭水化物)を食べることです。糖質は、ガソリンのように簡単に引火して、エネルギーに変換されるからです。

糖質制限ダイエットとは、このお手軽なガソリンの補給を断ってしまうことです。そうすれば、ガソリン以外のものをエネルギーに変換しなければならなくなります。

脂質やタンパク質は、糖質のようにダイレクトな燃料として使うには、少々不便な性質を持っていますので、現在蓄えているぜい肉が、燃料に回されやすくなる、というものです。糖質制限ダイエットは、「痩せる」という目的に関しては、理にかなった方法といえるでしょう。

しかし、本来、ガソリンとして使われているエネルギーが突然止められる訳ですので、頭痛や脳の機能低下が発生しやすくなりますし(「[ダイエットで脳が壊れる? 危険な“負の連鎖”](#)」)、本来、各種の潤滑油としての役割も果たす脂質や、体の構成要素であるタンパク質までもが、エネルギー源として使われてしまうことになるので、文字通り、「身体を切り崩す」ダイエットとなります。

ただ、ダイエットというのは、基本的にはそういうものです。

「健康なダイエット」というのは、「白い黒」というくらい、矛盾したフレーズなのです(後述します)。

「カロリー」の数字も、あてにならない

「低インスリンダイエット」「糖質制限ダイエット」などの新しいダイエット手法に対して、私はダイエットの古典的手法である「カロリー制限ダイエット」をベースとして考えていますが、実際のところ、この「カロリー」自体も怪しいのです。

なぜなら、「食物カロリーの数値」が、あまりアテにならないからです。

食物カロリーというのは、「その食物自身が持っているカロリー(熱量)」にすぎず、それが「自分の体の中で消費されるカロリー」とイコールにはならないのです。

例えば、セロリのように食物繊維の多い食べ物は、消化吸収に大きなエネルギーが必要なので、実質的なカロリーはごくわずかになります。

しかし、人には個体差があって、強い胃液や腸液を持っていて、食物繊維をやすやすとぶっ壊すことができる人は、セロリであってもたくさんのエネルギーを取得することができる訳です。

つまり、レストランで食事に表示されているカロリーは、一種の目安であって、実際に体内に摂取されるカロリーは、その人の個体差はもちろん、体調や気分、時間帯によっても変わるということです。

ここまでをまとめますと、「低インスリンダイエット」だろうが「糖質制限ダイエット」だろうが、はたまた「カロリー制限ダイエット」だろうが、つまるところ、それらのダイエットの効果と比較する方法は、ないということです。

「今、痩せているなら、このダイエットは正しい」

それならば、パラダイムを逆転させましょう。

「ダイエットをやっているから、痩せる」という、この考え方自体がもうダメです。

「今、痩せているなら、このダイエットは正しい」が正しいのです。

どんなに食事を我慢しようとも、毎朝起きて走り込みしようとも、それで、あなたが痩せないのであれば、そのダイエットは正しくないのです。

このパラダイムを実践するのに必要なものは、「体重計」と「ノート」だけです。

先ほど申し上げたように、どんなに緻密なカロリー計算をしたところで、あなたの体が摂取したカロリーを正確に算出する手段はないのです。ならば、その逆をやれば良いのです。

1日の消費カロリーを、ざっくり算出する

具体的に説明します。

まず、電卓を用意して、以下の値を出してください。

一日の消費カロリーの概算方式

■ハリス・ベネディクト方程式(日本人版)から導き出した、江端家の基礎代謝カロリー(寝た切り状態エネルギー)

ハリス・ベネディクト方程式		名前	基礎代謝量
女性	$665.1 + (\text{体重kg} \times 9.6) + (\text{身長cm} \times 1.9) - (\text{年齢} \times 7.0)$	江端<次女>	1411 Kcal
男性	$66.5 + (\text{体重kg} \times 13.8) + (\text{身長cm} \times 5.0) - (\text{年齢} \times 6.8)$	江端<嫁>	1114 Kcal
		江端智一	1518 Kcal

■一日に使う消費全カロリー(概算)

$$= \text{基礎代謝カロリー} \times 100 \div 70$$

(江端智一の場合) 2170 Kcal



こんな感じで、あなたの1日の消費カロリーをざっくり計算します。

ざっくりでいいのです。どうせ、正確な値は分かりません。しかし、(江端の場合)この2170kcalという値は、覚えておくちょっとした「目安」になるのです。

その目安とは、「(江端は)2170kcalを超えて食べれば太り、2170kcalより少なければ痩せる」というものです。

これは、1日3食の食事のカロリー量の目安に使うものですが、小腹が空いた時にも使えます。例えば、コンビニエンスストアで、「甘いものを一口だけでも欲しい」と思い、「一口ようかん」を手にとって、そのカロリー表示を見ると、「168kcal」と記載されていたとします。



—— 今日1日使えるカロリーの1割近くを、この「ようかん」1個が持っていく。

そう思うと、スイーツ選びでさえ、かなり用心深くなります。

最近の私は、スイーツ1つ選ぶ時にも真剣勝負です。コンビニの店員は、商品(のカロリー表示)をにらみつけながら立ち続けている私を、さぞ「気持ち悪い」と思っていることでしょう。

編集注) 読者の皆さまもぜひ、1日の消費カロリーを計算してみてください。そして、普段皆さま

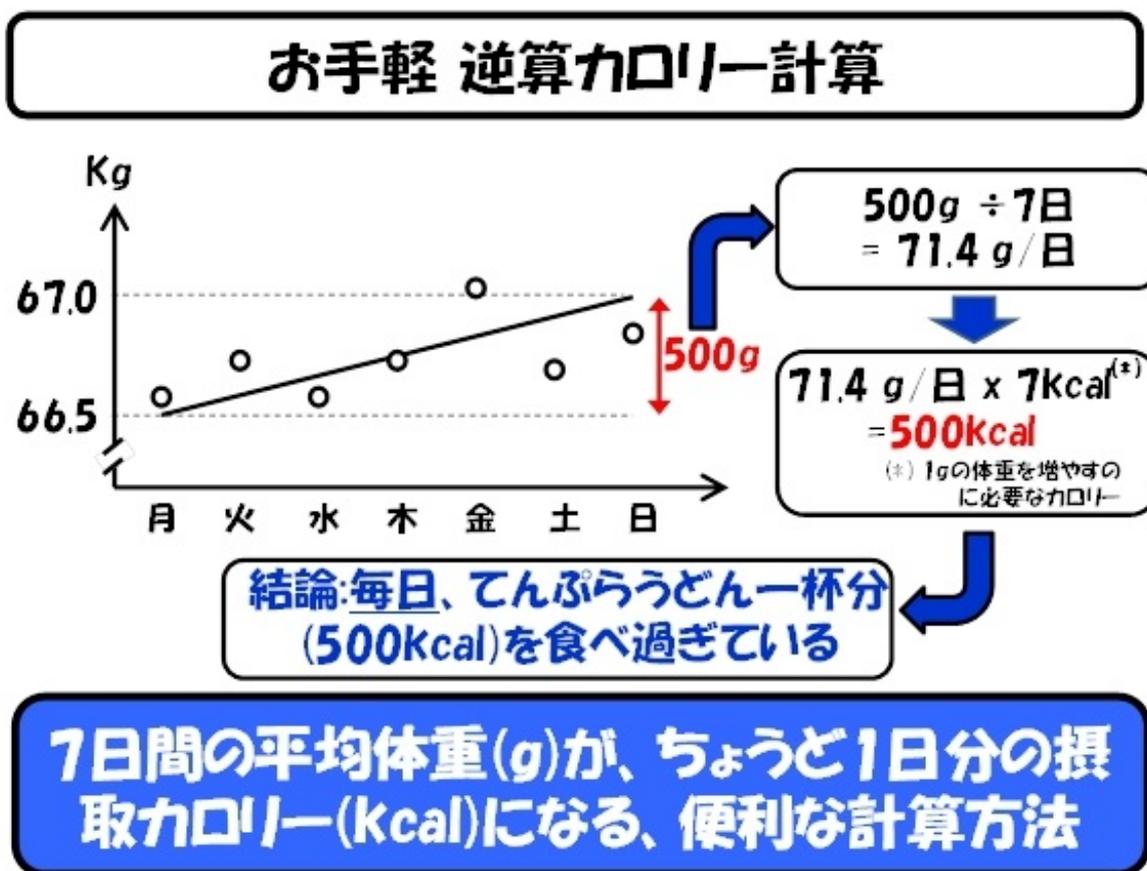
が口にする、あらゆる食べ物のカロリーと比べてみてください。

後は毎日、ひたすら体重計に乗り続け、あなたの体重の値で、摂取カロリーを逆算するのです。

さて、ここで、とても簡単な摂取カロリーの計算方法をお教えします。

例えば、あなたが一週間で平均0.5kg(500g)程度太ったとします(1日単位では変動が大きすぎるので、1週間分を平均します)。

この場合、あなたは、大体、1日あたり500kcal食べ過ぎていることになるのです。計算の根拠は以下の図の通りです。



つまり、これは1週間が7日であることと、7kcalが体重1グラムに相当するという、2つの"7"で、"7÷7=1"としているものです。

もし私が、1週間で1kg(1000g)痩せたいのであれば、一日の食事量を1000Kcal(今の食事を半分にする)にすれば良いのです(かなりキツイですが)。

そして、この式より、私が1週間で2kg以上痩せることが、もはや不可能であることも分かります。

私の場合、基礎カロリーが2170kcalなので、そこから2000kcalを引いたら170kcal

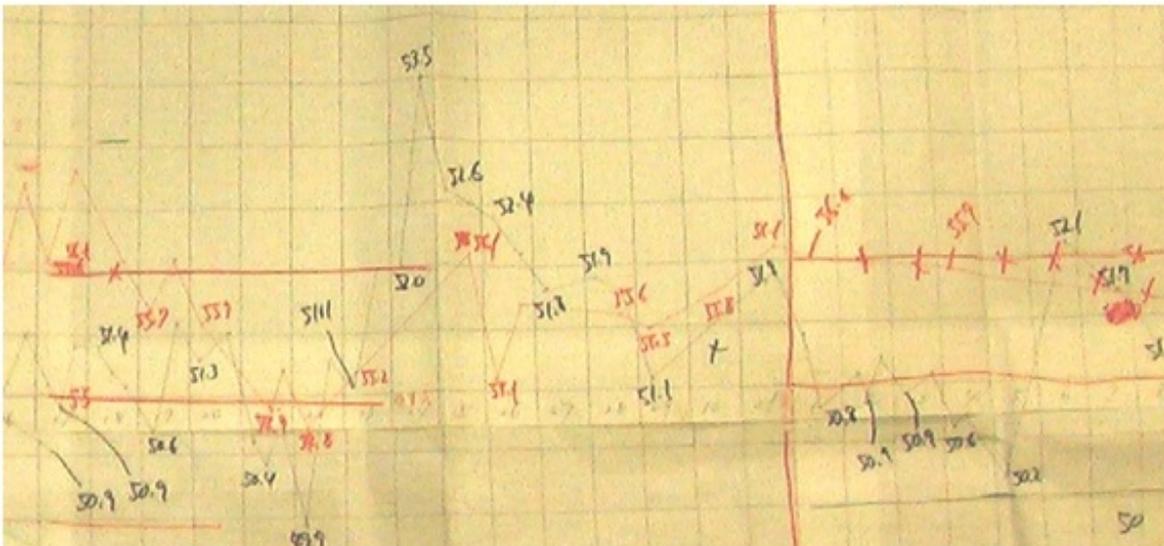
しか残りません。つまり、「一口ようかん」たった1個だけで、1日を過ごさなければならないということです。間違いなく私は、病気になるでしょう。

ましてや、「1週間で5kg痩せる」などと言うことが、現実的に不可能であることは、誰にでも分かるはずですが(1日7000Kcalの運動をすれば不可能ではありません。毎日7時間、連続でクロールを泳ぎ続けるか、あるいは、毎日70時間ほど歩き続けるという芸当ができれば、論理的には可能です)。

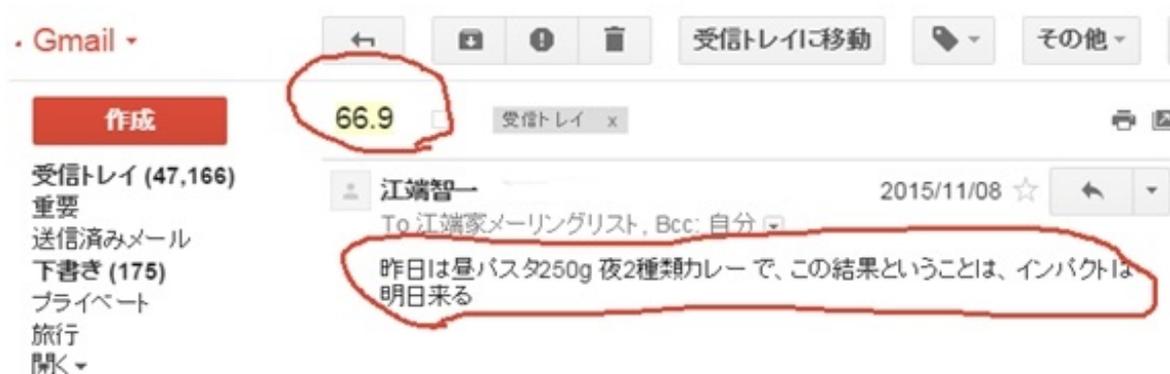
とにかく「記録」する

次は「ノート」の話です。

ノートには、体重のグラフと、前日に何を食べたかのメモ(簡単なもの)記載しておけば良いでしょう。特別な日だけ(前日に飲み会、ラーメンを食べた、など)記録しておくだけでも構いません。



私の場合は、私の体重を、電子メールで毎日一方的に家族(強制的に監査役に仕立てて)に通知し、自分のノートの代わりにしています。最初、家族は迷惑がっていましたが、今は諦めているようです。



毎日、このグラフをつけていけば、「一週間に一日だけならば、バカ食いしても大丈夫」とか、「

水を飲んだだけで太る」とか、そんな世迷い言(よまいごと)など成立しないことがよく分かるはずです。

私は、『食べる時間や、食べる順番に100%意味がない』——とは言いません。

しかし、「食事の量を減らす」「低カロリーの食事にする」というダイエットの前では、その程度の小手技が、ほとんど無力であることを、あなたの「体重計」と「ノート」は冷静に告げることでしよう。

それともう一つ。

体重計以外に、あなたのダイエットが、正常に働いているかどうかを簡単に判別する方法があります。

「今、苦痛を感じているのであれば、このダイエットは正しく働いている」

ダイエットするということは、今のあなたの体を、別のあなたの体に改造するということです。

そして、それは、あなたの体にとっては「生命の危機」と感じさせる非常事態であり、それを妨害するべく、あらゆる「苦痛」でもって、あなたに警告し、邪魔してくるはずですよ。

逆に言えば、「苦痛」を感じられないのであれば、そのダイエットはあなたの期待通りには働いていないのです*。

*1つだけ例外があって、減量が順調なのに、全く苦痛を感じられない(むしろ快樂を感じるような)場合は、脳が壊れ始めているので、急いで病院に駆け込んでください。

私が到達したダイエットパラダイムを、もう一度申し上げます。

「今、痩せているなら、このダイエットは正しい」

「今、苦痛を感じているのであれば、このダイエットは正しく働いている」

です。

「江端ダイエット」を大公開

では、最後に、私が実践してきたダイエットの効果、その方法およびメリット／デメリットについて、具体的にご報告致します*。

*なお、私が行ったダイエットは、美容ダイエットではなくて、メタボ対策のダイエットですので、あらかじめご了承ください。

- 期間:150日(1日平均、-90g)
- 効果:80kg→66.5Kg(-13.5kg)

基本的には、上記の「逆算ダイエット」をベースとして、以下を実施しました。

(1) 上記の「体重計」と「ノート」だけは、毎日実施した

体重計に乗り忘れた日は、帰宅時にわざわざスーパー銭湯に寄ってまで、体重計に乗ってきました。「体重データだけは何が何でも、絶対に切らさない」が、私のダイエットの基本方針でしたので。

(2) 食事を定食化した

体重データを取るために必要だったからです。

朝はおにぎり1個とみそ汁のみ、昼は社食のお弁当のみ、夜は社食のソバと小鉢のサラダのみ、としました。乳製品、糖分を含む飲料物は飲まないようにして、お茶、ブラックコーヒーのみとしました。

(3) 「あたりめ」だけは無制限に摂取しても良いことにした

もっとも、「あたりめ」はそんなに食べられるものではありませんが、空腹の苦痛を紛らわす方法として、ローカロリー、咀嚼（そしゃく）時間の長さともに、最良の食物でした。



また、アルコールによる空腹の麻痺（まひ）化も行いました。ただし、少量で効果があり、カロリー摂取量が少なくなるウイスキーを飲み、ビールと日本酒は避けてきました。

(4) 甘味が欲しい時には、和菓子を食べるようにして、洋菓子は避けた

(5) 時々、泳いだ

隔週で家族でプールに行き、1時間近くかけて1000メートルほど泳いでいました。

(6) 家族バイキング、会社の飲み会などでは、普通に飲み食いした

1週間ごとに目標を設定して、それをクリアできた週（水曜日）には、北極ラーメンを食べにいったのもよいことにしました。満足感を得るために、もやしの方を大盛にして注文していました。



(7) 「自分ソバ」は、無制限に食べて良いものとした

自宅で、週末、自分で作るソバです。鶏肉、ハウレンソウ、ネギ、ナメタケ、（卵とテンプラはNG）を煮たてて、追い鰹つゆと、（大量の）唐辛子の輪切りを放りこんだだけの簡単なものですが、

今でも、この「自分ソバ」を食べられる、週末が待ち遠しいです

(8) 唐辛子を持ち歩いた

(これは効果があったかどうかは不明なのですが)、上記の唐辛子の輪切りをいつでも持ち歩いて、食事(主に社食のソバ)にふりかけていました。私は本来「辛いもの好き」なのですが、少量の食事でも、食欲が押えられるような気がします。



また、どうしてもごはんのお代わりが欲しい時には、どんぶりに寿司のシャリくらいのご飯と、さけ茶づけと、わさび(チューブ)3cm程を入れて、そこになみなみとお茶(500ccくらい)を注ぎ入れて、食べていました。いわゆる「水腹」というやつです。満腹中枢が機能してくるまでの、時間(30分)の時間稼ぎです。

以上をまとめますと、私は「〇〇ダイエット」と名前のつくものは、何一つやっていません。

「食事の量を減らす」「低カロリーの食事にする」ということを150日間、地道に続けてきただけです。

では、次に、この私のダイエットのメリットとデメリットを列挙してみたいと思います。

メリットとデメリットを比較してみる

まずメリットから並べてみます。

(1) ダイエットの緻密なデータ収集と、実体験と、仮説検証を完了できた

これらは全て、この連載の中で十分に利用することができました。そして、私のエンジニアとしての仮説「人間の身体は制御システムであり、体重は物理法則だけでコントロール可能である」の検証を行うことができました。

ひとことで言えば、「『食えば太り、食わねば痩せる』を定量的に確認した」ということです。

(2) 世の中のダイエット本の著者と論争できるという自信がついた

なにしろ、私は理論とデータの両方を、この手に持っているのです。私の立てた仮説に対するどんな反論に対しても、100%論破できる自信があります。

(3) 体が軽くなった

以前、子どもを助けるためにダッシュしたら、肉離れした([参考ブログ](#))という間抜け事故を起こしたことがあるのですが、今は普通に走れるようになり、同じ事故の発生の確率は低くなった

ように思います。長時間の歩行や電車通勤も本当にラクになりました。また、腹のぜい肉の窮屈感がなくなって、机にうつぶして昼寝をするのがラクになりました。

(4) 20年前の服が着られるようになった

これは、20年も服を保存しておいた、「収納に対する嫁さんの執念」の方に感服しています。

でも、結局はそれだけのことです。

私が、女性にモテるようになったという事実は、全く確認されていません。

「[嫁萌え](#)」した私とは逆に、嫁さんは「痩せすぎて気持ち悪い」と言っています。

娘たちは、自分の父親が、アホな人体実験で倒れて、経済的損失(進路の選択の幅が狭くなるなど)が発生しないかを、露骨に心配しているありさまです。

会社では、後輩達に加えて、上長すらも私の側に近寄らなくなった様な気がします(後述)。

では、この流れで「デメリット」の方も語ってみましょう。

(1) 強烈な不眠症

そもそも私は不眠症気味なのですが、ダイエットの開始と同時に、十分な睡眠時間が取れなくなりました。早朝に目が覚めたら、精神安定剤やウイスキーで、自分を無理やり自分を寝かすつける、ということをやっていました。

(2) 激的な筋肉痛

ダイエットはぜい肉だけでなく、筋肉も削っていきます。私の場合は、尻の筋肉が削り取られて、椅子に座っても痛みを感じるようになりました。

決定的だったのは歩行です。踵の骨が道路のアスファルトと擦れるような痛みには耐えながら、出社しなければならなくなりました。

(3) 歩行障害の多発、バランスの欠如

平行感覚を失い、歩道のガードレールにぶつかったり、溝に落ちそうになったりしました。自分が明確に真っすぐに歩いている意識があるのに、方向が変わっていくのを認識した時は、本当に怖かったです。

また、物をよく落すようになりました。「モノをつかもうとしたら、空(くう)を握っていた」時には、恐怖で震えました。

(4) 老眼の著しい進行、めまい

毎日視力が変動するようになりました。疲労の激しい日は、どこを見ても文字が滲んで見えるようになりました。また、1～2秒くらい時間が消える、という体験もしました。

(5) 猛烈な倦怠感、暴力的な睡魔

体の細胞が鉛に変化したのではないかと思うくらい、体が動かなくなりました。また、睡魔で意識がもうろうとなり、仕事にならなくなるため、(食欲がないのに)チョコレートやようかんを摂取するという緊急対処もしました。

(6) いわゆる「ダイエットハイ」の発生

1日平均4時間くらいの睡眠でも、10時間くらいぶっ続けで、PCの前でプログラムのコーディングをすることができる状態になりました。いわゆる、[この状態です](#)。

(7) 異様なオーラの放出

私は意識していないのですが、ダイエット中に歩いていると、人の集団が割れて、真ん中に私の道ができる——旧約聖書の「出エジプト期」——を、地で行く現象が見られました。



思わずよける、異様なオーラが放たれていた(らしい)

(8) その他、性欲の減退、人の意見が聞かなくなった、などについては、こちらをご覧ください

い(「[ダイエットで脳が壊れる? 危険な“負の連鎖”](#)」)。

ダイエットを強行した訳

もちろん、これらのデメリットのほとんどは、目標体重に到達後、日を重ねるごとに、徐々に回復してきましたが、

普通、これだけのデメリットがあれば、ダイエットやめるよね。

私が、それでもダイエットを強行したのは、(1)この連載のために、ダイエットの体重データがどうしても必要だったから、(2)自分のダイエット仮説を検証しなかったから、という、個人的かつ特殊な事情があったからです。

メタボだの、キレイになりたい、だのという、ボンヤリとした目的だけで、上記のデメリットを乗り越える人がいたら —— それはそれですごいと思うけど —— 正直、「怖い」と思います。

“ダイエットに失敗するように”できている

では、ダイエットシリーズ最終回をまとめます。

【1】「低インスリンダイエット」「糖質制限ダイエット」を例として、あらゆるダイエットの効果を、その手法から定量的に比較する方法がないことを示しました

【2】発想を逆転して、体重から摂取カロリーを逆算する考え方と、その簡単な計算方法を提示しました

【3】「体重計」と「ノート」だけを使う、江端のダイエット法の具体的な手段をご紹介します

【4】江端の実践した150日のダイエットの効果と、そのメリットとデメリットについて話しました

以上です。

□

ダイエットシリーズは、「人類は、“ダイエットに失敗する”ようにできている」をテーマとして取り扱ってきました。

そして、シリーズ全部を通して、考えうるさまざまな方向から検討をし続け、その「失敗に至る理由」を明確にしてきました。

“ダイエットに失敗する”ように作られている私たちは、日々を生き抜くために、心を壊さないために、種として存続するために、そして、わが国の経済を回すために、運命的にダイエットに失敗しなければならないのです。

最後に、それでもなお、ダイエットを諦めずに日々を闘い続ける「あなた」に、この疑問を問いかけて、このシリーズのトリを飾りたいと思います。

「そのダイエット、本当に必要ですか？」

□

(謝辞)

本ダイエットシリーズでは、多くの方からご支援頂きました。

私のアンケートに応じていただいた34人の皆さまに感謝申し上げます。

50問もの質問に応じていただきましたこと、誠にありがとうございました。

皆さまのアンケート結果によって、私の仮説「ダイエットはモテるため」は根底から破壊されました。皆さまのおかげで、私は「ダイエットの目的は、『訳が分からない』もの」という仮説修正をよぎなくされ、そして、いまだに訳が分からないまま、このシリーズの最終回に至ってしまいました。

上記のアンケート結果の解析には、下記のツールが大活躍致しました。

NTTデータ数理システム社製、Visual Mining Studio, Text Mining Studio, BAYONET。

また、自分で作った膨大なアンケート項目の取り扱いに困っていた時に、適した解析手法をご教示いただき、大変に助かりました。

数理システムスタッフの皆さまに感謝申し上げます。

平成横浜病院 総合健診センターの管理栄養士の、伊藤玲子先生、久保寺理恵先生に、心より感謝申し上げます。

インタビューの際にご教示いただいた「一番効果のあるダイエットとは？」との私の疑問に対する、「記録する(レコーディング)ダイエットです」というアドバイスは、この連載の軸にもなりました。

後輩による辛口レビュー

後輩:「今回は、3つのトピックをぶっこんで、1つにして、無理やり最終回に持ち込んだように感じました。江端さん、疲れているんですか？」

江端:「これ以上ないくらいに疲れているよ。『○○ダイエット』というもののほとんどに根拠がなく、論理的にも数値的に破綻しているというのに —— 誰も、私の言うこと聞こうとしないんだ

もん」

後輩:「ボクサーや芸能人のようなプロフェッショナルダイエッターと、江端さんの連載の読者層では、そもそもターゲットが違うんですよ。[ダイエットで自分の商品価値が決まる人](#)は、江端さんの連載の内容なんか当然知っているだろうし、そうでない人は、そもそも江端さんの連載なんか、読まない」

江端:「なんで？」

後輩:「不愉快だから」

江端:「そうなんだよなー。例えば、私が、この1年近く宣伝していた『[メールダイエット企画](#)』だけど、申し込んできたのは結局、何人だと思う？」

後輩:「全く想像がつきません」

江端:「応募者は3人で、平均連続日数は、1.3日だ」

後輩:「そりゃなんと言うか、壮絶な失敗プロジェクトですねえ」

江端:「でも、これ、本当に効果あるんだけどなあ。家族に、毎日メールで体重を送付するだけでも十分なんだけどなあ」

後輩:「あ、でも、今回は素晴らしく感動した部分もありました。特に、『今、痩せているなら、このダイエットは正しい』。これ名言。いろいろ考えて試した末に出た結論っぽくて素晴らしいです。『今、苦痛を感じているのであれば、このダイエットは正しく働いている』も良いですね。これも真実で素晴らしい」

江端:「そりゃどうも」

後輩:「というか、初回にこの結論が出ているのであれば、1年近くも連載する必要なんか、なかったんじゃないんですか？ あ、でも、1年近くも連載したから、江端さんは、この真理に到達できた訳だし……」

江端:「……」

後輩:「あ、分かった。この連載は、江端さんにとっては意義あるものだったかもしれませんが、読者にとっては迷惑極まりない連載だったと、つまり、そういうことですよ!」

江端:「……」

後輩:「ああ、この連載の総括ができて、お互いすっきりしましたね。いやー、よかった、よかった。じゃあ、江端さん。僕、忙しいんで、これで!」

――間違いない。私を一番疲れさせているのは、ヤツだ。

編集担当Mさんからのメール

PS

私の、一日に使う消費全カロリーは、1650kcalくらいでした。。。おやつに食べようとしたドーナツのカロリー表示(523kcal)を見て、気絶しそうになりました。。。

と言いつつ、しっかり食べたらしい

⇒「世界を「数字」で回してみよう」[連載バックナンバーは、こちら](#)



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



[TOEICを斬る\(前編\)～悪魔のような試験は、誰が生み出したのか～](#)

2年にわたる米国赴任の前後で、自分の英語力は全く変わっていない。その事実を私に冷酷に突き付けたのが、“TOEIC”でした。あの血も涙もない試験は、いったい誰が生み出したのでしょうか。そして、その中身にどれほどの意味があるのでしょうか。



[誰も望んでいない“グローバル化”、それでもエンジニアが海外に送り込まれる理由とは？](#)

今回は実践編(プレゼンテーション[後編])です。前編ではプレゼンの“表向き”の戦略を紹介しましたが、後編では、プレゼンにおける、もっとドロドロした“オトナの事情”に絡む事項、すなわち“裏向き”の戦略についてお話しします。裏向きの戦略とは、ひと言で言うなら「空気を読む」こと。ではなぜ、それが大事になってくるのでしょうか。その答えは、グローバル化について、ある大胆な仮説を立てれば見えてきます。



[「サンマとサバ」をファジィ推論で見分けよ! 史上最大のミッションに挑む](#)

製品名に「ファジィ」と付ければ、家電が飛ぶように売れた時代。電子レンジの開発に携わる私に突き付けられた課題は、「10種類の食品をファジィ推論で判別する」というものでした。今回は、私の代名詞とも言える、「サンマとサバの研究者」としての原点をお話しします。



[“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付きました。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。

Copyright© 2016 ITmedia, Inc. All Rights Reserved.

