



Contents

– もくじ –

はじめに	2
この本の使い方	9
Let's try! まずは、力試し！	10
第1章 日本ダイエット健康協会設立の趣旨と概要	13
日本ダイエット健康協会について	14
日本ダイエット健康協会からのお知らせ	16
日本ダイエット健康協会主催のダイエット講座・セミナー・イベント	18
ダイエット検定の概要	20
ダイエット検定受検までの流れ	22
事務局一覧	23
ダイエット検定資格活用の実例	24
Column「特別なことはしなくても大丈夫！」	27
第2章 ダイエットとは？	29
JDHAにおけるダイエットの定義	30
ダイエットという言葉の本来の意味	31
ダイエットの目的	32
ダイエットという概念の歴史	33
ダイエットが健康状態にもたらす影響	34
Column「ダイエットは飽食が生んだ概念」	35
第3章 現代ダイエットの基礎知識	37
メタボを防ぐダイエット基本概念	38
BMIの基礎	39
肥満の定義	40
目標体重の考え方	41

水分と肥満の関係	42
Column「BMI、LBM、目標体重を計算してみよう」	43

第4章 体脂肪の基礎知識 45

“あぶら”の基本知識	46
脂肪細胞の基礎知識	47
体脂肪の役割と種類	48
三大栄養素の過剰摂取と体脂肪	49
体脂肪が消費される仕組みの基本	50
Column「マッサージは“部分やせ”を促進する？」	51

第5章 カロリーと栄養素とダイエット 53

三大栄養素・五大栄養素・六大栄養素	54
6つの基礎食品群	55
食事バランスガイド	56
カロリーの基礎知識	57
カロリーコントロールの基本	58
カロリーコントロールの不確定要素	60
栄養素によるカロリーの違い	61
「食材のカロリー」への意識	62
調理法とダイエット	63
外食メニューの組み合わせ方	64
Column「きれいになるダイエットの秘訣は肌！」	65

第6章 代謝とりバウンドの基礎知識 67

代謝の本来の意味	68
異化作用における代謝の種類	69

Contents

基礎代謝の季節変動	70
リバウンドの基礎①(セットポイント)	71
リバウンドの基礎②(摂食中枢と満腹中枢)	72
リバウンドの基礎③(糖新生とまとめ)	73
Column「呼吸法でもダイエットできる?」	74
第7章 インスリンとGI値	75
インスリンと血糖値	76
GI値(Glycemic Index: グリセミック指数)の定義	77
インスリンを過剰に出さない“食べ順”	78
Column「欧米のGI値事情」	79
第8章 運動とダイエット方法論	81
ダイエットのための運動法と最大心拍数	82
個人に合ったダイエットのための運動法	83
無酸素運動と有酸素運動についての誤解	85
運動の本当のダイエット効果	86
遅い夕食と体脂肪	87
無理なダイエットが起こす弊害	88
Column「『楽してやせる』は、逆にこんな怖いことも！」	89
第9章 模擬試験	91
模擬試験	92
模擬試験解答	108

第2章

2

ダイエットとは？

Q 2

○? それとも×?

Diet=ダイエットとはやせるという意味である。

●この問題のテーマ：ダイエットという言葉の本来の意味

巷には、“ダイエット”という言葉が氾濫し、その意味は「体重を減らすこと。それを目的とする行動、考え方、もの全般」を表しています。

しかし、dietを英和辞典で調べると、①日常の食事②食事療法、規定の食事、食事制限③国会、議会—とされていて、日本でいうところの「やせる」「体重を減らす」という意味は見当たりません。いわゆる“ダイエット”は②の結果的な部分から由来し、英語の本来の意味から逸脱した和製英語ということになります。まずはこのことを認識しておく必要があります。

英語圏では、日本語のダイエットにあたる言葉は“weight loss”が一般的です。ちなみにdietの語源は、ギリシャ語のdieta（生活様式）であるという説が有力とされています。



▲ “diet”は元来、「日常の食事」という意味

A

: **X**

ダイエットという英語は、「やせる」「体重を減らす」という意味ではない。本来は、「食事」「食事療法」という意味だが、日本で使われている“ダイエット”は、本来の意味から体重を減らすという部分だけをピックアップしてできた和製英語である。

Q 3

○? それとも×?

ファッションがダイエットの新分野をつくった。

●この問題のテーマ：ダイエットの目的

ダイエットという概念は、望まなくとも体重が増えてしまった状況への対策、あるいはその予防であり、すなわち「食に困らない」という状況が大前提となります。

ダイエットの目的が、若いときは美しい容姿や体にみられたいという美的な観点が主なのに対して、年齢を重ねると、肥満が引き起こす数々の病、機能障害などに対する対策や予防が加わります。ダイエットは、現代人の人生のほぼすべてのフェーズに関わるものであり、ダイエットが普遍のテーマといわれる所以がここにあります。

たとえば、「**流行りのファッション**」は、**ダイエットの新しい観点や概念をつくる典型的な例**です。昭和30年代のミニスカートの流行が、日本に初めて「美脚ダイエット」の概念を生み出したとする学者もいます。

参考までに、**女性ホルモンのエストロゲン**は、内臓脂肪の増加を抑制したり、骨の密度を保つほか、女性独特の曲線美や魅力を引き出す作用があります。「ミニスカート」で肌を露出させると、このエストロゲンの分泌が亢進されます。逆に、「エストロゲンの分泌が多いほど肌を露出する服装となり、エストロゲン分泌が少ないほど露出度の低い服装を好む傾向がある」という心理学者のカール・グラマーの研究も報告されています。

A

：

ダイエットの目的は大きく“健康”と“美”的観点に分けられるが、“食”に困らない状況で生まれる概念である。

Column

ダイエットは飽食が生んだ概念

私たちが生きる日本という国は、世界有数の経済大国です。巷にはモノが溢れ、贅沢をいわなければ、様々な食材、食品が手に入ります。

同時に今、世界の各地域では、飢えが深刻な問題として人々を苦しめています、「飢えは未だに世界第1位の死亡原因です。世界では、飢餓やそれに関連する病気のため、毎日2万5千人が命を落としています。そのうち、5歳以下の子どもは1万4千人を占めます。時間に直すと、6秒に1人、子どもが飢えを原因として命を落としています」(WFP国連世界食糧計画のHPより抜粋)。

先進国に増えているぜいたく病の一種ともいえるのが、“肥満”という現象といえるでしょう。戦争・天災・貧困ゆえの飢えに苦しむ地域、あるいは自然の中で最低限の食糧を収穫して生きている人々には、ダイエットという概念すらないに違いありません。

だからといって、実際に私たちが直面している健康面でのリスクを回避することもできないのです。食べ物が十分にあり、世の中が便利になるという状況からは必然的に生まれてくるであろう“肥満と健康”というテーマもまた、解決しなければならない問題であるといえます。

本書では、健康的なダイエットのための基本知識を学びます。しかし、もしかしたら、一番最初に気づかねばならない「基本」は、皆様自身が“食に困らない”という状況の中で生きている事実であり、それを意識することで、ダイエットに対する考え方、心構えも、よい方向に行くかもしれませんね。

古谷 暢基(ふるや・まさき)

■プロフィール：国連支援交流協会 メディカル市民フォーラムスーパーバイザー、日本ルーシーダットン普及連盟代表、TVチャンピオン『部分やせさせ王』。タイの自己整体“ルーシーダットン”をわずか3年で日本に広めた。プロ格闘技選手の過酷な減量を合理的に指導、同時にフィットネス・インストラクターやOLなどに長年にわたりダイエットを指導。JDHA 理事。

第9章

模擬試驗

9

例題1

“diet”という英語としての本来の意味・使用法について、正しくない記述を1つ選びなさい。

- ① 古代ギリシャ語の「生活様式」が語源であるとの説が有力である。
- ② 国会、議会という意味を持つ。
- ③ 日本で意味するところの“減量、やせる”という意味でも使われる。
- ④ 日本で一般的に使われる“ダイエット”を意味する正確な英語表現は、“Weight Loss”がその代表である。

[]

例題2

内臓脂肪についての正しい記述を1つ選びなさい。

- ① 内臓脂肪は、皮下脂肪より消費されやすいといわれる。
- ② 内臓脂肪はお腹の皮膚の真下についている場合も多く、指でつかめることもある。
- ③ 一般的に、小腸の周辺につく脂肪は内臓脂肪とはいわない。
- ④ 一般的に、内臓脂肪は女性につきやすく、男性にはつきにくい。

[]