

目次

まえがき ㊦

1章 「減量ブーム」がもたらした危険な食生活—— ㊦ ——私をダイエット研究に走らせた「母の死」

「^や瘦せるために瘦せる」でよいのか？ ㊦

母を殺した「肥満対策メニュー」 ㊦

長寿の秘訣は「甘いもの」と「ごはん」 ㊦

総合科学と体験の結晶「鈴木式ダイエット」 ㊦

おいしいものを^{たくさん}沢山食べて、瘦せよう ㊦

ウナギも食べられる ㊦

三食たっぷり、一〇カ月で二五キロ瘦せた奇跡 ㊦

2章 誰も気づかなかった「太る法則」—— ㊦

——なぜ、あなたは太っているかを解く「五つの鍵」

「ちょっとしか食べなくても、過剰栄養」の秘密 ㊦

太る法則① 高カロリーのを好んで食べる ㊦

太る法則② 欠食・過食・ドカ食い ㊦

太る法則③ ホルモンのアンバランス ㊦

太る法則④ 代謝が悪い・代謝機能が衰えている ㊦

太る法則⑤ 水分の^と摂り過ぎ ㊦

「ほんの少しなら……」が、太る最大原因 ㊦

3章 「「健康に^や瘦せる」法が、わかった！」—— ㊦

——なぜ、従来の^{そうしん}瘦身法は、瘦せたあとに太るのか？

(身長—100) × 0.8が健康体重	60
なぜ人間は食べるのか?	64
何を食べても痩せられる	67
断食で痩せると、さらに太る	68
コンニャクで痩せられるのか?	70
痩せても、すぐ戻る、従来のダイエット	73
運動では、痩せられない	74
危険な、ダイエットしながらの ^{スポーツ} 運動	78
「痩せたかったら、まず食べること」	81
一日、何カロリーならよいか?	88
間食・夜食のススメ	88

4章 「ごはん食」こそ、最高の健康・美容食—— 93

——炭水化物抜きでは、健康になれない

直接に、単純に燃える主食が健康の鍵	95
「どんぶりメシ」でも太らない、低カロリーのごはん	97
同じ炭水化物でも、パンはダメ	98
ごはんだから得られる副次的メリット	106
「タンパク質信仰」の誤り	109
タンパク質の ^{こわ} 怖さは、「肥料をやり過ぎると枯れる」	114
肥満と成人病の元凶、「豊かなおかず」	117
痩せたければ、油脂以外の調味料を……	120
生野菜サラダは、肥満食	124

5章 鈴木式「おかず」6つのポイント—— 127

——便秘をなくし、代謝をよくする方法

免罪符になる食べものはない	128
---------------	-----

玄米は、健康食品か？	129
カロリーは、「調理後いくらか？」が問題	131
鈴木式の6つのポイント	133
①高タンパク・高脂肪の摂り過ぎを避ける	134
②ヨードを多く摂る	139
③繊維質を多く摂る	141
あなたは便秘していないか？	143
便秘をなおす食べもの	146
④ビタミンを上手に摂る	149
⑤カルシウムを多く摂る	155
⑥塩分の摂り過ぎを避ける	158

6章 原料常識はウソだらけ—— 163

——痩せるつもりが太ってしまう理由を明かす

ウソ① 生野菜サラダで健康に痩せられる	164
ウソ② 生ジュースは健康飲料	168
ウソ③ 果物は太らない	170
ウソ④ 痩せれば血圧は下がる	174
ウソ⑤ 植物油なら太らない	176
ウソ⑥ 甘いものは太る	178
ウソ⑦ 中国茶で痩せられる	186
ウソ⑧ 夏バテ防止に栄養が必要	188
ウソ⑨ 朝食を重く、夕食は軽く	190
ウソ⑩ アルカリ食でアルカリ性体質に	192
ウソ⑪ 油ものを食べれば酔わない	195

7章 鈴木式ダイエット・献立—— 199

——おいしいものを満腹して痩せる法

脂肪は、ゴマで（油脂の摂り方）	200	
肉・魚は、夕食に（タンパク質の摂り方）		203
油を使わない料理法（鈴木式調理術①）	205	
肉料理の脂肪の脱き方（鈴木式調理術②）	208	
魚料理の脂肪の脱き方（鈴木式調理術③）	209	
メニュー① イワシの田舎煮	210	
メニュー② ワカメのミートローフ	211	
メニュー③ 豚肉のロール・ステーキ	212	
メニュー④ 牛肉のステーキ	213	
メニュー⑤ ウナギの蒲焼	214	
メニュー⑥ 豚肉とセロリのサラダ	215	
メニュー⑦ 海草サラダ	216	
メニュー⑧ コンブと牛肉の煮もの	216	
メニュー⑨ 春菊のからし和え	217	
「鈴木式」一週間のダイエット・メニュー		221
主な食品の成分表		

『やせたい人は食べなさい』

鈴木その子

——減量常識を破る奇跡の鈴木式

まえがき

私は、十五年以上もの年月をかけて、ホルモン学、生理学、生化学、栄養学、調理学、カロリー計算と、あらゆる分野から、肥満（成人病）予防の方法を推理してきました。そしてできあがった方程式は、なんと昔の日本人の食生活に返ったように、

「ごはん」＋「海草」＋「小魚」＋「火を通す野菜」＝「低カロリー料理」

となり、この食事さえしていれば、太らないし、成人病も予防できることがわかりました。

この食事の実行者（料理法も鈴木式でやった人）は、必ず減量に成功してスタイルがよくなり、持病の高血圧や血液障害、肝臓や腎臓の機能障害がなりました。

「私は、先生に命をもらったようなものです。こうなったのは、まったく不思議です」

「先生は、まるで宇宙人のようだ。あの私が健康になり、しかも痩せたなんて、信じられない」

と、私の指導で痩せ、健康を取り戻した人たちは、口をそろえて不思議がりますが、世の中に不思議など、あるはずがありません。不思議と思えたのは、それがなぜか？ という理屈＝科学的根拠に気づかなかっただけです。たとえばみなさんは、「赤身のステーキなら太らない、海草や野菜は太らない」「砂糖やイモ類、米は太る」と単純に分けていなかったでしょうか？ これが現代人を太らせ、成人病を蔓延させた原因です。

瘦身法についても同じで、従来の痩せ方は、あたかも病人が熱を出してやつれる（痩せる）のと同じでした。そのため、一時は痩せても（体重が一時的に下がっても、また元に戻る。これは痩せたとは言えない）、病人が回復して元気を取り戻すように、瘦身後、前以上の肥満になり、成人病も悪化したのです。従来の誤った瘦身法で、その後太った人は、まだ幸いだったと思います。もしそのまま痩せていたら、命を失っていたかもしれない、というほど、危険で間違ったものでした。

人間の食欲は、意識や気分によるものではなく、生きようとする無意識の本能の成せる業です。それを意識で我慢してはいけない、無理に抑えてはなりません。

我慢しないで、食欲を充たしながら痩せる方法、それが鈴木式ダイエットです。

太っている人のほとんどは、太ることを恐れて食べませんが、本書のタイトルでもある「痩せ

たい人は食べなさい」と私は言いたい。おかずに注意しながら、一日三食、ごはん中心の食事を、欺だまされたつもりで、とにかく一週間、実行してごらんなさい。かならず痩せられます。誤った常識の詰つまった頭はガンコに拒否しても、正直な体は、はつきり自己の誤りを教えてくれるはず。従来つづのダイエットのすべてが、アルコール類の摂取を禁じていましたが、鈴木式なら飲んでかまいません。なぜいいのか？ まず、本書を読んでください。食事・嗜好しこうを楽しみながら痩せ、一生、健康を維持できる方法を学んでいただければ幸いです。

一九八〇年 六月

鈴木その子

目次

まえがき 3

1章 「減量ブーム」がもたらした危険な食生活——11

——私をダイエット研究に走らせた「母の死」

「痩やせるために痩せる」でよいのか？ 12

母を殺した「肥満対策メニュー」 15

長寿の秘訣は「甘いもの」と「ごはん」 17

総合科学と体験の結晶「鈴木式ダイエット」 20

おいしいものを沢山たくさん食べて、痩せよう 22

ウナギも食べられる 28

三食たつぷり、一〇カ月で二五キロ痩せた奇跡 30

2章 誰も気づかなかった「太る法則」——33

——なぜ、あなたは太っているかを解く「五つの鍵」

「ちょっとしか食べなくても、過剰栄養」の秘密 34

太る法則① 高カロリーのものを好んで食べる 37

太る法則② 欠食・過食・ドカ食い 39

太る法則③ ホルモンのアンバランス 42

太る法則④ 代謝が悪い・代謝機能が衰えている 47

太る法則⑤ 水分の摂り過ぎ 50

「ほんの少しなら……」が、太る最大原因 55

3章 「健康に痩せる」法が、わかった!」—— 59

——なぜ、従来の瘦身法は、痩せたあとに太るのか?

(身長—100)×0.8が健康体重 60

なぜ人間は食べるのか? 64

何を食べても痩せられる 67

断食で痩せると、さらに太る 69

コンニャクで痩せられるのか? 70

痩せても、すぐ戻る、従来のダイエット 73

運動では、痩せられない 74

危険な、ダイエットしながらの運動^{スポーツ} 78

「痩せたかったら、まず食べること」 81

一日、何カロリーならよいか? 85

間食・夜食のススメ 88

4章 「ごはん食」こそ、最高の健康・美容食—— 93

——炭水化物抜きでは、健康になれない

直接に、単純に燃える主食が健康の鍵 94

「どんぶりメシ」でも太らない、低カロリーのごはん 97

同じ炭水化物でも、パンはダメ 99

ごはんだから得られる副次的メリット 106

「タンパク質信仰」の誤り 109

タンパク質の怖さは、肥料をやり過ぎると枯れる^{こわ} 114

肥満と成人病の元凶、「豊かなおかず」 117

痩せたければ、油脂以外の調味料を…… 120

生野菜サラダは、肥満食 124

5章 鈴木式「おかず」6つのポイント—— 127

——便秘をなくし、代謝をよくする方法

免罪符になる食べものはない 128
玄米は、健康食品か？ 129

カロリーは、「調理後いくらか？」が問題 131

鈴木式の6つのポイント 133

①高タンパク・高脂肪の摂り過ぎを避ける 134

②ヨードを多く摂る 139

③繊維質を多く摂る 141

あなたは便秘していないか？ 143

便秘をなおす食べもの 146

④ビタミンを上手に摂る 149

⑤カルシウムを多く摂る 155

⑥塩分の摂り過ぎを避ける 158

6章 原料常識はウソだらけ—— 163

——痩せるつもりが太ってしまう理由を明かす

ウソ① 生野菜サラダで健康に痩せられる 164

ウソ② 生ジュースは健康飲料 168

ウソ③ 果物は太らない 170

ウソ④ 痩せれば血圧は下がる 174

ウソ⑤ 植物油なら太らない 176

ウソ⑥ 甘いものは太る 178

ウソ⑦ 中国茶で痩せられる 186

ウソ⑧ 夏バテ防止に栄養が必要 188

ウソ⑨ 朝食を重く、夕食は軽く 190

ウソ⑩ アルカリ食でアルカリ性体質に 192

ウソ⑪ 油ものを食べれば酔わない 195

7章 鈴木式ダイエット・献立—— 199

——おいしいものを満腹して痩せる法

脂肪は、ゴマで（油脂の摂り方） 200

肉・魚は、夕食に（タンパク質の摂り方） 203

油を使わない料理法（鈴木式調理術①）	205
肉料理の脂肪の脱き方（鈴木式調理術②）	208
魚料理の脂肪の脱き方（鈴木式調理術③）	209
メニュー① イワシの田舎煮	210
メニュー② ワカメのミートローフ	211
メニュー③ 豚肉のロール・ステーキ	212
メニュー④ 牛肉のステーキ	213
メニュー⑤ ウナギの蒲焼 <small>かばやき</small>	214
メニュー⑥ 豚肉とセロリのサラダ	215
メニュー⑦ 海草サラダ	216
メニュー⑧ コンブと牛肉の煮もの	216
メニュー⑨ 春菊のからし和え <small>あ</small>	217
「鈴木式」一週間のダイエット・メニュー	221
主な食品の成分表	228

本文イラスト……武藤光子

「太っていること」は（健康に）悪いことだ」

戦後の「太りたい時代」から、いまや「誰もが痩せたい」時代へと変わってきました。経済力の発展の結果の肥満——その肥満を解消するために、とても危険な食生活が広がっています。基礎知識に欠けた誤った考え方が蔓延まんえんしています。健康（痩身）を求めて不健康な（肥満になる）ことばかりをしているのではないのでしょうか？

1章 「減量ブーム」がもたらした危険な食生活

——私をダイエット研究に走らせた「母の死」

「痩せるために痩せる」でよいのか？

戦後三十余年、私たちの今日の食生活は、質、量ともに、豪華で贅沢で豊富になっています。料理法も、戦前の「煮る」「焼く（塩焼など）」「蒸す」「茹ゆでる」から、「炒いためる」「揚げる」「焼く（ハンバーグ、ソテーなど）」に変化してきました。このように、素材自身が戦前とは比較にならないくらい充実しているのに加え、量も豊富になりました。さらに料理法の変化による高カロリー化が進んでいるので、食事で摂るカロリーは、驚くほど高くなっています。少量でもカロリーの高い食べものを摂るようになった私たちは、よほど食べる量を減らさないと、カロリーの摂りすぎになります。戦後、とくに高度経済成長以降、家庭の食生活が豊かになるのと歩調を合わせるように、肥満が増してきた原因は、じつはここにあるのです。

肥満は成人病の入口だと言います。事実、肥満者と標準体重の人の成人病の発生率を比較すれば、その傾向は明らかです。

ところがここに、もっとも新しい興味ある情報が一つあります。昭和五十四年十二月に発表された、厚生省の『国民栄養調査』五十三年度版がそれです。この発表結果によりまずと、「日本人の肥満化傾向は数字の上では減ってきている。が、成人病はむしろ増加気味である」というのです。

皮下脂肪の厚さが一定以上ある「肥満者」（上腕の背部と、肩甲骨下部けんこうかくしたうぶの皮下脂肪の厚さを足して、男で四センチ、女で五センチ以上の人を「肥満者」という）の世代別に全体に占める比率は、二十代の男性でやや増加したほかは、男女とも各世代にわたって前年より大幅にダウンし、漸増の傾向にあった二、三年前とはまったく逆の結果になったというのです。とくに、二十代の女性で前年の一四・六パーセントから九・九パーセントに下がったのをはじめ、女性ではハイティーンや四十代、五十代で、また男性では三十代でそれぞれ四〇五パーセント前後も下がっているが目立ちます（上表参照）。

年齢	50歳～59歳
15歳～19歳	16.3
20歳～24歳	16.0
25歳～29歳	17.6
30歳～34歳	14.6
35歳～39歳	25.8
40歳～44歳	30.5
45歳～49歳	27.7
50歳～54歳	22.9
55歳～59歳	

なぜこのような結果が出たのか、はたしてこの傾向が将来ともつづくのかどうか、調査担当者の厚生省栄養課も当惑している……と新聞は、報じています。それはそうでしょう。少なくとも私たちの実感からすれば、肥満者は増えこそすれ、減っているとは考えられないのですから。

むろん、仮にこの傾向が将来もつづくとすれば、それに越したことはありません。しかし、です。だからといって、安心はできません。なぜなら、肥満化には歯止めがかかったが、成人病は増加気味……という注釈が付いているからです。すなわち、「痩せても成人病は治らない」というところに、むしろ私はより大きな問題があるように思うのです。厚生省の担当官や栄養学者たちは、この調査結果を見て、原因がはつきり掴めないため、「ジョギング大流行の影響だろう」とか、「栄養教育の効果だろう」などと、勝手な推測をしているようです。が、率直に言つて、スポーツで痩せることはできません（74ページ参照）。また、栄養教育の効果……であるとするならば、なぜ成人病も一緒に減っていないのか？成人病が治らずに肥満だけが減っているのは、単なる「痩せるため……」の減量しかやっていない——すなわち、正しい食べもの、人間の体に合った食べものをバランスよく食べていけば、人間は自然に痩せて健康にもなれるはずですから、その意味では、現在の栄養教育は真に正しい方向で行われているのではない、と言えるわけです。

その証拠に、摂取した食品群別の統計では、

①穀類摂取の減少傾向はやや鈍った。

②野菜や果物類の消費量は横ばいだが、油脂類の消費量はやや増加の傾向がある。

③タンパク質の摂取のうち、動物性タンパク質によるものは五〇パーセントにも達した。

とあり、この中で、とくに気がかりなのは、と断わったうえで、厚生省は脂肪摂取、とりわけ動物性脂肪の急増を挙げています。脂肪分のうち動物性食品の占める割合は五一・六パーセントだったというのです。

動物性脂肪や乳脂肪が、ひじょうに高カロリーであることは、言うまでもありません。すなわち、太る原因と思われる高カロリー食品の摂取量が増えていながら痩せている。これは、明らかに健康を害さない正しい痩せ方とは違う、どこかに無理がある危険な痩せ方をしているにちがいない、ということなのです。

太った人が痩せなければならぬ理由というのは、単に「痩せるため」が目的ではなく、「健康になるため」が目的なのです。しかし、もしこの調査結果が事実とすれば、痩せることが先行し、本来の目的である健康ということは置き忘れられているわけです。

なにかがおかしい。なにかが……。

私たちは、もうその不自然さに気づかなければなりません。

母を殺した『肥満対策メニュー』

私は、一五歳のときにそのことに気づきました。直接のきっかけは、私の母がありとあらゆる成人病に冒されながら死んでいったからでした。

母は、テン普拉や中華料理や肉料理など、いわゆる油っこい料理が大好きな美食家でしたが、そのせいで中年を過ぎたころから丸々と太りはじめ、一五〇センチ、八〇キロという典型的な肥満体でした。私の兄が、母に「ミツワ石鹸」というニックネームを付けたのですが、それは、胸と腰と太腿に三つの輪が巻きついているようなスタイルを指したもので、この綽名からも、母の太り方がどのようなものであったか、読者の皆さんにも想像していただけだと思います。

とまれ、母はその肥満のために、晩年の二〇年近くを高血圧やコレステロールに悩まされつづけ、最後には、むくみのために歩くこともままならず、結局、動脈硬化による血栓で亡くなりました。

この母の晩年の食事というのが、果物と白身の魚だけ……。ひところ流行った美容食メニューでした。肉はもちろん、ごはんや味噌汁、煮物、焼魚や甘いものをいっさい摂らせず、三度三度、メロンにぶどう、リンゴ、オレンジジュースといったメニューでした。

昭和三十年代当時は、ちょうど「美容と健康と肥満防止のために、果物をたくさん摂りましょう」という「果物神話」が登場したころでもあったのですが、母に付いた栄養士は、医師から指示されたこの奇妙なメニューを、何カ月も何カ月もつづけました。そして母は、この奇妙なメニューになってから、前にも増して体じゅうがむくみはじめ、目まいがする、肩が凝る、足腰が痛い、と訴えるようになってのです。体重は減るどころか、ますます増え、太り、すでに九〇キロ以上にもなっていました。でも栄養士は、一向にこの奇妙なメニューを変える気配がありません

でした。

なにかがおかしい。なにかが……。

私は母の食事を眺めながら、毎日、心の中で叫んでいました。それというのも私には、メロンの一切れやオレンジジュースの一杯より一膳のごはんのほうが、ごはん中心の献立のほうが、はるかに低カロリーで栄養のバランスもよく、健康や肥満防止に役立つことを体験的に知っていたからです。

長寿の秘訣は「甘いもの」と「ごはん」

私は小さいころから、食べるのが大好きで、同時に、とつても料理好きな女の子でした。なぜ私が料理好きであったかという点、それは料理が私にとって唯一の「遊び」でもあったからです。

私の父は実業家でした。一方、母のほうは、若いころからボランティア活動に熱心な女性でした。つまり父も母も、ねんじゅう外出ばかりしていて、家にいる時間がほとんどありませんでした。そのため、私の遊び相手はお手伝いさんだけ、遊び場所は、いつも彼女が働いている台所でした。四六時ちゅう、彼女と一緒にいるわけですから、門前の小僧……同様、いつの間にか、私は見よう見まねで料理を覚えていったのでした。

小学校に上がるころには、すでにクッキーの焼き方やケーキの作り方はむろんのこと、テン普拉、寿司、中華料理など、たいいていのものは、自分で作れるようになっていました。ニンジンも前もって下味したあじをつけておいてものをごはんに混ぜれば、ニンジン独特の臭みがなくなり、おいしく食べられる……といった「料理の知恵」を私は習うのではなく、体で覚えていったのです。

いまでも私は思い出します。

あれはたしか、私が四、五歳のころでした。その日私は、テン普拉を揚げていました。まだ四、五歳ですから、ガス台のテン普拉鍋に手がとどかず、私は電話帳を五、六冊積み重ねて、その上に立って背伸びをしながら揚げていたのです。鍋の中の油の温度は一七〇〜一八〇度……。ところが、ふとバランスを崩した拍子に、足許の電話帳がずり落ちて、私は思わず鍋の把手とってを掴んでしまいました。一瞬のことでした。鍋が引っくり返り、私は煮え立った油を頭から浴び、病院へ担かつぎ込まれました。いまでも私は、白い包帯で顔じゅうを覆おおわれた当時の写真を見るたびに、その火傷やけどを負った日のことを思い出します。

でも、それだけ苦い体験にがをしていながら、私は、料理を止めようとはしませんでした。なぜなら、料理は、私にとっての唯一の遊びであると同時に、生き甲斐がいでもあったからです。

当時、私の家には、両親の仕事の関係でお年寄りの訪問客が、毎日たくさん押しかけていましたが、私の手料理は、この老人たちに、ことのほか好評だったのです。幼いころから台所に入りびたりで、普通の女の子みたいにおはじきやお手玉などの遊びを知らない私には、老人たちに手

料理を褒められることが、最大の喜び——生き甲斐になっていました。私は褒められることが嬉しくて、人に「おいしいね、ありがとう」と言われたくて料理を作っていたのです。

でも、ただ有頂天で作っていただけではありません。私は褒められるたびに、次はもっとおいしいものを作ってあげよう、好きなものをこしらえてあげようと、かならず、

「なにが好きなの？」と、老人たちに訊いたものです。

「そうだね。甘いものが好きだな」

老人たちは一様にそう答えました。

「ごはんは？」

「そりゃもう、ごはんなしでは一日も生きられない。おはぎやお寿司なんか大好物だ」

毎日、三度三度の食事が「ごはん中心」だという老人たちは、痩せてはいるけれども、七十歳を過ぎてても、かくしゃくとして、皮膚の色艶やわらかさもよく、健康そのもの……といった感じなのです。もちろん、成人病や老人病で悩んでいる人など一人もいません。

「果物はどう？」

「まあ一個ぐらいならいいけれども、たくさんはね……。おしっこが近くなるから……」

「じゃ、嫌いなものは？」

「うん……。若いころは、朝から肉を食べることもあったけど、いまはもう油っこいものやこってりしたものはダメだな。たまにならともかく、毎日の食事となると、やっぱりごはんが、いちばんいいよ」

例外的に、油ものが好きな老人も中にはいましたが、そういう人は、間違いなく母のように太っていました。そして、やはり短命でした。

このように私は、老人たちとの会話から、健康や長命によい食事はなにか、悪い食事はどのようなかを、無意識のうちに体で覚えていったのでした。

「メロンばかり食べるより、ごはんのほうが絶対いいのに、なぜごはんを食べないの？」

ある日私は、思いあまつて病床の母に訴えました。

しかし母は、栄養士のメニューを唯一無二のものと思いきっている様子で、私の言葉に耳を貸そうとしないのです。そうなると一五歳の私には、もうどうする術すべもありませんでした。当時の私は、体験的に自分ではこうだと思っただけでも、母を納得させ、栄養士を説得するだけの論拠をまだ持っていなかったのです。母は結局、むくんだ体のあちこちの苦痛を訴えながら、この世を去っていきました。

総合科学と体験の結晶 『鈴木式ダイエット』

なぜ私の言うことを聞いてくれなかったの……。

母の遺体にすがりついたまま、私は胸の中でいつまでもこの言葉を叫びつづけました。そして

一方で、私は、母を納得させ、自分の主張を強引に押し通すことができなかつた無力さ、無念さに打ちひしがれてもいました。

そして、そのときからです。

私は、それまで体験だけでとらえてきた食生活の、科学的、論理的な裏付けを見いだすために必死になって勉強しました。

食生活——すなわち食事と健康は、ある意味で総合的な人体の学問です。総合科学と言ってもよいでしょう。

単に栄養学や料理学だけでなく、食品化学、生化学、生理学、あるいは体内のホルモンについての知識、内臓諸器官の働き、細胞組織の原理も知らなければなりませんし、さらには精神衛生や心理学の分野の知識も必要になってきます。

たとえば、よく言われていることですが、「好きなものを食べれば栄養になるが、嫌いなものは、いくら食べても栄養にならない」という説があります。

好き・嫌い、あるいは、おいしい・まずいは人間の感情や感覚ですから、心理面の作用です。そこで、心理作用と消化の関係はどうなっているのか、この俗説は正しいかどうか、その真偽をたしかめたくくなります。料理とは一見なんの関係もなさそうな心理面の働きや、それがおよぼすホルモンの分泌についても調べます。そして、「喉を通った食物は、好悪こうおに関係なく、諸器官が働いて栄養になる」ことがわかりました。このようにして私の勉強の範囲は、どんどん広がっていききました。いや、広がっていったというより、疑問点が一つでもあると、納得するまで調べなければ気が済まなかつたのです。

私は子どものころから負けず嫌いで、一度やりはじめたら、中途半端に投げ出せない性格です。そのうえ私は、最愛の肉親を誤った食生活で亡くしています。

私は、次から次へと文献を読みあさり、それで納得できないときは、大学教授をはじめ各分野の専門家たちの門を、繰り返し繰り返し叩きました。いま振り返っても、それは狂気じみていたとさえ思えるほどです。

その結果、いま私の胸には一つの確固たる信念ができあがっています。

母のようなむごたらしい死に方を、もう誰にもさせてはいけません……。私が本書で紹介する「鈴木式ダイエット」は、私のこれまでの勉強の成果であると同時に、私自身のいわば心の叫びでもあるのです。

おいしいものを沢山食べて、痩せよう

私が本書で紹介する「鈴木式ダイエット・メニュー」は、けっして特別食ではありません。ごく普通の家庭の食卓に並ぶ食事とほとんど変わりません。

そのため、本書を書くにあたって、「ダイエット」という言葉を使おうかどうかと、ず

いぶん悩みました。ダイエットと言うには、私のメニューは、あまりにも「普通すぎる」からです。しかし、この食事にさえすれば、一〇〇パーセント痩せられるので、他にいい言葉がないため、便宜上、ダイエットと表現します。

一般に、ダイエットという言葉のイメージは、私たちには「痩せるための特別食」——すなわち、特別な食べもの、あるいは、ひどい場合には、痩せるための薬——という、まずくて、費用がかかりそうな、いやなニュアンスが強いようです。

そうかといって、鈴木式を「自然食」や「健康食」とも表現できません。なぜなら、「自然食」は、私たちが、ごく当たりまえに摂る食事のことではなく、薬とも飲みものとも言えない不思議なものや、天然に生えているものをそのまま食卓へ載せるものを、暗に示しているからです。健康食というのはいわゆる自然食と五十歩百歩です。

私の「鈴木式ダイエット」は、「食べておいしく、満腹感も味わい、食事を楽しみながら、無理なく自然に痩せて、健康と美しい肌を取り戻せる……」というものです。あくまでも既成のダイエット食とは違う、ということを重ねて強調しておきたいと思います。

私は、健康に痩せることを最大のポイントに考えました。次に痩せた状態を恒常的に保つ（つまり、努力しないでずっと痩せている）にはどうしたらいいかを考えました。太った人は「見ておいしく、食べておいしい。量もたくさん食べられる。必要以上に太らない。太った人は痩せられる。痩せても健康でありつづける」

この条件を満たす食事の基礎を定め、バリエーションとして「おいしさ」を追求して今日にいたっています。

私の友人は、産後に急に太りだしてしまっただけで、なんとかならないかしら……と悲痛な訴えをしてきました。私が痩せていたので（身長一五七センチ、体重四二キロ）、何か、特別なものを食べているか、スポーツでもしているのではないかと思ったのでしょう。そこで、私は、さっそくこのダイエットを教えました。するとどうでしょう。彼女は、娘時代より体重が軽くなりました。そして中年太りになるどころか、一四年もその体重を維持して、太っていたときに比べて、とても丈夫になった、と話してくれました。

私の生来の料理好きと、それを人に食べてもらうのが趣味だったため、友人・知人を集めては食事をご馳走しつづけていました。その食事がおいしすぎるので（？）、ほんとうに痩せられるのか、なぜ痩せられることができるのか、どうして健康にいいのか、たびたび説明を要求されました。それが昂じて、

「ダイエット教室を開いて、もったときちんと、そのメカニズムを教えてほしい」

という要望もあって、昭和五十一年から、週一回、合計四回で終わる講習会を開いています。

本書で紹介する内容は、いわばその講習会を、もっと詳しく、わかりやすく書いたものです。

一カ月にたった四回……、でもそのたった四回の講習会で、痩せる人は一〇キロ近くも痩せて

います。また、いったん痩せた人は、けつして二度と太りません。なぜ、それだけ痩せられるのか、そしてそれが、いつまでもつづけられるのかおわかりでしょうか。それは一言で申しあげると、「鈴木式ダイエット」がけつして「特殊メニュー」ではないからです。日常の、三度三度の食事をどう摂ればよいか、ということにポイントをおいているからです。だからこそ、いつまでもつづけられるし、無理なく自然に痩せられるのです。また、講習会が終わってからでも、受講者の一人ひとりの相談にのり、その成果を聞いて、私自身、確信をもったのですが、私の「自然に痩せる献立」は、医者から見放された成人病まできれいに治しています。

肥満が、糖尿病、高血圧、心臓病など多くの成人病の下地になることはご存じでしょう。そして、これらの病気を予防する第一歩が、まず標準体重に近づけること、ということも、もう言うまでもありません。

ところが、です。最近の風潮を見ますと、痩せるためには熱心ですが、その第一義の目的である「健康になること」を、どこかに忘れていような傾向があります。痩せるには痩せたけれども、貧血になった、生理が止まった、前よりよけい立ちくらみができるようになった……などという話をよく耳にするのですが、これではなんのために痩せたのかわかりません。

痩せることは、あくまでも健康になるための手段であって、目的ではないのです。この目的を錯覚しているダイエットが、あまりにも多すぎるように思います。私が、本書を書くことになったきっかけも、それを強く訴えたかったからです。

なお、「鈴木式ダイエット」を実践した人から得た成果を列記しますと、

- ① 空腹を感じないで自然に痩せることができた。
- ② 排便がよくなった（便秘がなくなった）。
- ③ 肌がきれいに滑らかにになった。
- ④ 頭痛や肩凝りがしないようになった。
- ⑤ 血圧が標準値になった（高血圧の人は下がり、貧血の人はその症状が消えた）。
- ⑥ 尿酸値が下がり、痛風が治った。
- ⑦ 血糖値が下がり、糖尿病がよくなった。
- ⑧ コレステロールや中性脂肪が少なくなった。
- ⑨ 肝臓をはじめ、胆嚢、胃などの内臓機能が活発になり、疲れを感じないようになった。
- ⑩ スタミナがつき、中年過ぎの人でも若いころのような夫婦生活が甦った。
- ⑪ 熟睡できるようになり、朝の目覚めが、じつに爽快になった。
- ⑫ なるにやらず、薬を使わなくなった。

こういうふう之列記すると、まるでガマの油の効能書きを述べるみたいで、書いている私自身面映い気もするのですが、でもこれらのことは、私のダイエットを科学的に分析しても、そうなるはずなのです。

3週間後の鈴木式ダイエットの効果						
年齢	性別	身長	開始時体重	3週間後体重	減量数	備考
<肥満児の場合>						
10歳	男	140cm	58kg	53kg	-5 kg	1年後-16kg
<若い女性の場合>						
18歳	女	158cm	58kg	55kg	-3 kg	1ヵ月後-6 kg
18歳	女	160cm	63kg	57kg	-6 kg	1ヵ月後-8 kg
18歳	女	163cm	63kg	58kg	-5 kg	
23歳	女	158cm	56kg	53kg	-3 kg	
24歳	女	160cm	77kg	74kg	-3 kg	
<若い男性の場合>						
15歳	男	173cm	73kg	69kg	-4 kg	
20歳	男	165cm	78kg	68kg	-10kg	2ヵ月後-15kg
31歳	男	167cm	80kg	77kg	-3 kg	1ヵ月後-5 kg
<中年女性の場合>						
47歳	女	158cm	65kg	61kg	-4 kg	
47歳	女	159cm	74kg	71kg	-3 kg	3ヵ月後-15kg
51歳	女	153cm	104kg	95kg	-9 kg	2ヵ月後-12kg
51歳	女	160cm	68kg	64kg	-4 kg	2ヵ月後-7 kg
59歳	女	153cm	62kg	55kg	-7 kg	
59歳	女	160cm	60kg	54kg	-6 kg	
60歳	女	156cm	53kg	47kg	-6 kg	
<中年男性の場合>						
42歳	男	173cm	96kg	94kg	-2 kg	5ヵ月後-19kg
49歳	男	174cm	84kg	77kg	-7 kg	

正しい食事——人間の生体に自然に合った食事をバランスよく摂っていれば、病気になどなるわけがありません。その日常の食事に私はポイントをおいているわけです。

次ページの表は、「鈴木式」で痩せた人たちの貴重なデータです。痩せ方は、太り具合や、今までの食生活の違いにより、多い人は三週間で一〇キロ、少ない人は三週間で二キロ、と、たいへん個人差が出ています。しかし重要なのは、どの人も、多かれ少なかれ減量に成功しており、成功率は一〇〇パーセント、ということなのです。

どんな体重の人でも減量に成功する秘密は、鈴木式が食事のみによる瘦身法だからです。食事によって痩せるため、おなかの贅肉がまず落ちてウエストが細っそりし、減量効果が目立ちます。

講習会に参加した、超肥満のある男性は、一五キロ痩せたために、背広を作り直すことにしました。洋服店で採寸をしてもらい、二週間後に仮縫かりぬいをしたのですが、なんと、ウエストとヒップがさらに五センチも大きいのです。驚いた店の主人は、もしか採寸の間違おとあわいでは？ と大慌おおあわて。じつはしかじか、と訳を話すと、たつた二週間で五センチも？ と信じません。

「私たち洋服屋の常識では、〃ウエスト一センチは体重一キロ〃ですから、あれからまた五キロもお痩せになったんですか！ 三十数年、この商売をしています、こんな体験は初めてです」と、話していた、と私に報告してくれました。

ウナギも食べられる

「あなた、ダイエットをしているって聞いたけど、いったいどんなものを食べているの？」

「今日はウナギの蒲焼かばやきを食べたわ。とつてもおいしかった」

「ウナギ!?!…。それでほんとうにダイエットなの？」

「先日はおはぎを食べたわ」

「えーッ、まさかア」

言いながら、質問をしてきた相手は突然腹を抱えて笑いだした——と、これは私の講習会に出席している生徒さんが話してくれたエピソードです。

ウナギやおはぎを食べて痩せられる……。

あなただつて、まさかア！ と吹き出してしまいかもしれません。でも、うそではありません。

ウナギだつておはぎだつて、「鈴木式ダイエット」を実践しているかぎり、食べてもけつして太らないのです（料理法は214ページ参照。外食のウナギは食べないように。また、ウナギは食べていい、と書くと、毎日、毎食ウナギばかり食べる人がいますが、そんなムチャはしないでください。「土用のウナギ」というように、もともと一年に一回しか食べていなかったのですから。せいぜい一月に一回くらい）。

ダイエットのためには、アレもダメ、コレもダメ、と食べられる食品の範囲を狭めてしまいがちですが、それは正しくありません。調理の仕方ひとつで、栄養の塊かたまりのように言われているウナギだつて、十分にダイエットの対象になるのです。

調理法を工夫し、さらに正しい食品知識を応用して、一緒に食べるものを注意すればよいのです。たとえばウナギですが、ウナギは高脂肪で胃と腸ですべて吸収されてしまいますから、かならず海草のサラダなどとともに食べるようにします。海草は繊維質が多いので、高脂肪食のために便通が悪くなるのを阻止する働きがあります。

おいしいものを、いかに、よりおいしく、食べられるようにするか……「調理」という文化的な手段は、こういうときにこそ用いるべきなのです。すなわち、調理の仕方ひとつでおいしくもなればまずくもなるし、また、カロリーを抑おさえることだつてできるわけです。この、人間だけが持っている英知を放棄して、従来のような、おいしくないダイエット食を、なにも無理して食べる必要はないはずですよ。

私は、子どものころから、料理は得意中の得意でした。どうすればおいしく食べられるかの「料理の知恵」を、体で覚えて知っています。

そのうえ私は、いろいろな専門書を読み、専門家の門を叩いて、どうすれば太らないかの「体のメカニズム」も知り尽くしています。本書が単なるダイエットの本ではない、単なる料理や栄養学の本ではないことが、それだけでもわかってもらえらるでしょう。

三食たっぷり、一〇カ月で二五キロ痩せた奇跡

私がダイエット研究を始めてから、とてもショックだったことがあります。

それは、四五歳の男性——仮にAさんとしましょう——を指導したときのことです。Aさんは、東京大学の農芸化学科を卒業した、名前を挙げれば誰でも知っている、ある食品メーカーで、アミノ酸の研究をしている部長さんです。東大の農芸化学——食品メーカー——アミノ酸研究の第一人者……。連想ゲームではありませんが、これらの経歴を見れば、誰が見ても「栄養学を知悉している専門家」というイメージが浮かんできます。どうすれば痩せられるか、ということぐらい百も承知だと思ふのが当然でしょう。

彼に研究の話を聞いてみると、やはり、その道の専門家……にふさわしく、いろいろな知識の一つひとつは、私など足許にもおよばないほど豊富に持っておいででした。

でも、ご本人自身は痩せられない。

酒も飲まず、マージャンなどの不摂生もせず、ひたすらアミノ酸の研究に打ち込んでいるAさんなのに、一六六センチの身長で、体重はなんと八三キロ。血圧は最高一八〇もあるという典型的な肥満体、高血圧でした。

「健康や食事にはずいぶん気を遣っているつもりですが、やはり、研究室に入りびたりで運動が少ないせいでしょうかね……」

Aさんは、講習会に初めて出席したとき、なかば諦め顔で言いました。私は、健康や食事には気を遣っている、というAさんに、毎日の食事のメニューを提出してもらいました。

Aさんのメニューは、

①朝食抜き。

②昼はザルソバ。

③夜はごはん抜きのおかずだけ。

太っている人が、これ以上太らないために、などと称してやっている一般的な食事でした。

私は、その食事を頭から否定しました。そして三度三度、きちんとごはんを食べるように指示したのです。もちろん、ごはんと一緒に食べる副食物の献立も示しました。するとどうでしょう。

Aさんは、四カ月後に一〇キロ痩せ、その後六カ月で十五キロ、つまり一〇カ月で二五キロ減りました。一八〇あった血圧は、一三〇台（最低七〇）にまで下がりました。五年経った現在も、Aさんの体重は五七キロとのことです。

専門家が痩せられない、いや、専門家でさえ痩せることができないというのは、いったいなぜか？……。私は、Aさんと話をしながら、つくづくそのことを考えました。そしてこう思ったのです。専門家は、専門家であるがゆえに「木が見えて森が見えない」のではないだろうか、と。

栄養学者は料理ができず、料理のできる人は栄養学のことを知らない。医者は医学的な側面からのみ食べものをとらえている——すなわち、一本一本の木の葉についてはわかっていても「肥満

学」という森が見えない。その栄養学者や医者が、自分の分野の、肥満のメカニズムから見ればほんの一部分にすぎない知識だけで、めいめいが勝手なこと（？）を言うのですから、一般の人たちが惑わされるのも当たりまえです。

私は、料理のプロです。栄養学も勉強しています。生化学も生理学も研究しました。食生活と肥満に関する大きな森が見渡せるようになりました。そして見ておいしい、食べておいしい、さらに栄養的にもバランスがとれ、必要以上に太らない、太った人なら健康に痩せられる食事とはどういうものかが、よくわかりました。

私の「鈴木式ダイエット」は、先述のように、母を亡くした悲しみの中からスタートしました。母を殺した肥満対策メニューというのも、いうならば専門家の木の葉の一つ——「常識のウン」であったわけです。あなた自身が、またあなたの家族が、私の母のようにならないためにも、本書を最後まで読んで、ぜひ日常の食生活に活かしていただきたいと思えます。

「なぜ太ったか？」

医学も薬学も栄養学も長足の進歩を遂げた現在、こんな簡単なことを、正確に答えられなかったのです。わかっていそうで気づかなかった肥満の原因……これさえ理解できれば、あなたは今日から痩せられます。

2章 誰も気づかなかった「太る法則」

——なぜ、あなたは太っているかを解く「五つの鍵」

「ちょっとしか食べなくても、過剰栄養」の秘密

肥満は、一口に言うところ「摂取カロリー」と「消費カロリー」のアンバランスから生じるものです。つまり、摂取カロリーと消費カロリーの収支関係が黒字かどうか……。黒字であれば、あなたの家庭の貯金額が増えるように、生活費に使われた残りの分が皮下脂肪に回って貯蓄され、太るわけです。

現代の日本人の食生活は、明らかに栄養過多です。すなわち、黒字経営なのです。太るのは当然と言えましょう。

私たちは、消費する熱量分だけ食べていれば、けっして太ることはありません。

もつとも、こういう話をするところ「では運動を激しくやって、消費カロリーを多くすれば痩せられるのではないか」と言う人が、かならず出てきます。いわゆる、入ってくるお金以上に浪費すれば、貯金はどんどん減るのだから痩せられるのだ、という考え方です。

また一方では、収入を減らせばいい、つまり「減食すればいい」と言う人もいます。一日三回の食事を二回に減らすとか、朝食を抜いてしまう。あるいは一回の量を半分にしてしまう。それによって痩せられるのではないか、というわけです。

なるほど——、これらは一見合理的です。

摂取カロリーを減らすことも、消費カロリーを増やすことも、結果的に「帳尻」は合うのですから、痩せられそうに思えないでもありません。

しかし、はたしてそう単純に、短絡的に割り切れるものでしょうか？

答えは、ノーです。

もし、そんなに短絡的に割り切れるものなら、毎朝ジョギングをしている人が、出っぱったおなかを抱えているわけがありません。また、朝食を抜いているOLは、もつと短期的にスマートにならなければならぬはずですよ。

言うまでもなく、人間の体は、生きている「生体」です。その生体の、なぜ太るのか……というメカニズムを知らなければ、痩せることはできません。

たとえば、前者の「運動で痩せれるか」という問題は、はっきり言って痩せられません。運動

で消費するエネルギー（カロリー）はいくらもなく、七分間ジョギングをしたとしても、その後で一杯のコーラを飲めば吹き飛んでしまうくらいの微々たるものだからです。

また、減食……云々の話にしても、単に食事の回数や量を減らせばよいというものではなく、食事の中身が問題なのです。調理法やその食事の摂り方までも含めたあらゆる面から、摂取カロリーを減らすように考えなければ無意味です。ことに食事の回数を減らす減食法は、生体のメカニズムから言うと、痩せるどころか、太るため、あるいは太る準備のための食事法に類するものです（39ページ参照）。

いずれにしても、「なぜ太るのか」がわかってしまえば、「どうすれば痩せられるのか」もわかるわけで、それをこれから詳しく述べましょう。

私がこれまえ指導してきた体験によれば、また、学問的にもそうなのですが、肥満の原理——つまり、なぜ太るのか——というテーマに沿って、太っている人に見られる共通性を探し出すと、次の五つに集約されます。

- ①高カロリーのものを好んで食べる。
- ②過食、および欠食。
- ③ホルモンのアンバランス。
- ④代謝が悪い、ないしは代謝機能が衰えている。
- ⑤水分の摂り過ぎ。

太った人には、この五つのうちのいずれかが、二つ以上、関連しています。

なお、一般に良く言われていることですが、「肥満は遺伝だ」とか「もともと太る体質と太らない体質があるのだ」という説があります。しかしこれも、肥満の原理をよく知らない人の発言です。肥満体質に「遺伝」や「血統」などあるわけがなく、もしあるとすれば、典型的な肥満体だった母を持つ私などは、もともと太っていないなければならないはずです。

仮にあなたの周囲に、親子とも肥満体の人がいるとするなら、それは、食生活の環境や食習慣、また食べものの嗜好が同じだから、たまたま肥満の家庭ができたのだ、ということにほかなりません。

「太る法則①」高カロリーのものを好んで食べる

これはもう、あらためて言うまでもありません。あなたの周囲にいる、太った人の食事の好みを見ていただければわかるはずです。肉料理が好き、テンプラやフライなどの揚げもの、中華料理などの油っこいものが好き。チョコレートやケーキなどの洋菓みに目がない……といった人がほとんどでしょう。

これらは、すべて高カロリーのものばかりです（58、105ページ参照）。だから、いくら量が少ないからといっても、食べれば太ります。いや、これらの嗜好の人は、太るのがこわくて、普段

の食事が少ないからこそ、おなかをいつも空かしていることになり、ときとしてつい無意識のうちに取り過ぎてしまう、その結果のカロリー過多——太ることは避けられません。

私の講習会に来た、三〇歳の女性は、高カロリーのものを好んで食べていました。ダイエットをして、ひもじい思いをするよりは、太っているほうがマシ、というわけです。食べたければ、朝からフライを食べる習慣があり、一週間に四日は、テンプラ、フライを食べていました。ところが、いかに揚げものが肥満の原因かを説明して、一週間、揚げものとケーキ、チョコレート、クッキー、乳製品を食べるのを止めただけで、鈴木式ダイエット・メニューを知らなくても、三キロ痩せました。

フライやテンプラの衣をハガせば大丈夫、というのは、調理を知らない人の言葉です。揚げものは、材料の重さの一〇パーセントから一五パーセントの油を材料自体に吸収していますので、衣を取ったところで、ほんの気休めにしかすぎません。痩せたいのなら、「これくらいは……」と考えるのではなく、悪いものはスパッと諦めて、絶対に食べないことです。

主食ではなく、副食物に問題がある……と、これは私をもっと強調したい点ですが、主食は昔から変わっていない、となると副食物のいわゆる『美食』が、肥満の最大の敵だということになります。

なお、一般に下腹部のせり出した人を指して『ビール腹』と呼び、ビールは太る……と思われるようですが、これも、ビールで太るのではなく、ビールと一緒に食べる肴さかなに高カロリーのものが多いせいです。ビールは、ご存じのように飲んだ後の口あたりがさわやかなので、唐揚げやテンプラ、フライなどの油ものつまみとじつによく合いますが、それだからこそ、ビールを飲むと太るわけです。ビール自体のカロリーは、53ページを見てもわかるように、コーラやジュースとほとんど変わりありません。私は、あるビヤホールで無作為に、一人の客が食べたつまみ（チーズ載せクラッカー、サラミ、グリーン・サラダ、チキンバスケットなど）のカロリーを調べたことがあります。その熱量は、軽く一五〇〇カロリーを超えていました。

ビールで太るのではなく、ビールと一緒に食べるつまみに問題がある……。そのことを考えれば、普段、ついうっかり食べ過ぎていた少しの量の副食物にも、もっと関心を払わなければいけないことがおわかりでしょう。

「太る法則②」 欠食・過食・ド力食

よく、痩せるために朝食を抜いたり、一日二食にしてみたり、もっとひどいになると、一食主義で頑張りたりしている人を見かけますが、この「欠食」は、痩せるどころか、もつとも太る食べ方です。

太っている人は、例外なく、「太るから食べない」と言います。しかし、私から言わせると、「食べないから太るのよ」ということになります。若いお嬢さんたちが、痩せたいがために空腹をこ

らえ、フラフラになって、それでも食べずに、「先生、人間は、空気を吸っているだけで太るのでしょうか？」などと、真面目な顔で質問してきます。私は、こんな姿を見ると、おかしいどころか、悲しくて涙が出てしまうのです。人体のメカニズムを、もうちよつと正しく知っていれば、このようなバカなことは、けつしてしないだろうに、と思います。「痩せの大食い」と言うではありませんか！

さて、食べないで太るよい例が、相撲取りの食事です。

人間の体は、入るべきものが定期的に規則正しく入っていけば、体もそれに合ったメカニズムを發揮します。が、逆に、入ったり入らなかったりで、食事が不安定になってくると、入らなかつたときに備えて入った分でまかなおうとする——すなわち、緊急時に備えて皮下脂肪にエネルギー源を貯えようとするのです。この「まかなう」という働きは、人間の体がいかに精緻なメカニズムを持っているかの証明でもあるのですが、これによって、本来、体を作るのに使われるべきタンパク質も、燃料源の炭水化物が不足すれば、それを補う形で燃料に回されるのです。つまり、穀類を常食しないエスキモー人が動物性タンパク質と脂肪とを、カロリー源にして生きていられるのも、「まかなう」メカニズムが働いているからにはかなりません。

さて、相撲取りの社会ですが、彼らは普通一日二食です。朝、起きぬけに激しい稽古を長時間行ない、おなかをぺこぺこにしておいて、昼近くに朝昼兼用の食事をします。朝食を抜いているうえ、激しい運動で極限に近い空腹状態にしてあるので、いくらでも大量に食べられるのです。

ただ、いくらたくさん食べられるといっても、人間の胃袋ですから食べる量には限度があります。そうすると、一定の量の食べものを、いかに効率よく吸収し、空腹時に備えて貯え込むか……の「まかなう」メカニズムが働きます。そのうえ彼らは、食後かならず昼寝をします。寝ているときは、もちろんカロリーの消費量は落ちます。すなわちここで、次はいつ食べられるかわからない空腹時に備えての燃料貯蔵が一段とすすむわけです。

いかがでしょうか。

一日二食は、太ること、体重を増やすことを宿命づけられた相撲社会の「知恵」なのです。その相撲取りの知恵を痩せたいあなたがわざわざ実践することはありません。

また、このような一食抜きの記事をみると、食事と食事の間隔が空き、腹ペコの状態で次の食事をすることになる——すなわち、一食の量をつい食べ過ぎる結果になって（心理的にも『一食抜いているから、ちよつとぐらい多く食べても大丈夫だ』という気になってしまう）、痩せるどころか、かえって太ってしまうわけです。

なお、「ドカ食い」は、単に肥満をもたらすだけでなく、成人病の面でも要注意の食べ方です。というのも、一度に大量の食べものが体内に入るために、インシュリンをはじめとする消化酵素やホルモン分泌が一時的に亢進し、それは回りまわって分泌障害へとつながっていきます。このように、たとえばインシュリンの分泌障害ひとつをとっても、糖尿病や高コレステロール症、心

筋梗塞などの心臓病の原因になる……。相撲取りにこれらの病気が多いことは、あなたもよくご存じのほうでしょう。

したがって、食事は一日三回——理想的には一日四回（夜食の効用Ⅱ88ページ参照）——規則正しく、定期的に一定の量をバランスよく摂るようにしなければなりません。

「太る法則③」 ホルモンのアンバランス

これは、①、②とも関連しますが、高脂肪、高タンパク質のものを食べ過ぎたり、また食生活が不定期になったりすると、その範囲内でまかなおうとする生体のメカニズムが逆効果となり、肝臓をはじめ、消化器系の内臓負担が大きくなって、その結果、ホルモン分泌にアンバランスが生じてきます。ホルモンの分泌が正常に行なわれなくなるのです。そして、そうなるに次に④で述べる代謝機能の衰えにもつながり、それがまた新たなホルモンの分泌障害を引き起こす……。といったぐあいに、次から次へと悪循環にはまり込みます。

この悪循環を断ち切るためには、内臓に無理な負担をかけない炭水化物中心の食事を、規則正しく食べるようにすること以外に方法はありません。

ある夏の暑い日、一人のかわいい有名私立校生に相談を受けました。彼女は、身長一五八センチ、体重六〇キロで、そんなに太っているというほどではありませんでしたが、最近になってどんどん太るので、ぜひ痩せたいから、何かよい方法はないか、ということでした。そこで、彼女がどんな食事をしているか訊いたのですが、なんと、朝食抜き、ごはんをひと口も食べないで、小さなケーキとおかずだけで肥満を食い止めようとしていたのです。生理もあつたり、なかったりで不安定とのこと。さっそく私は、三食、ごはんをちゃんと食べる鈴木式のメニューを教えてくださいました。

するとどうでしょうか、夏休みも終わりに近い八月の末、彼女は私の前にあらわれて、

「先生、たったひと月で八キロも痩せました。それに、肌の色も白くなったと言われるんです。

学校じゅうに噂が広がり、今では、ちょっとした「話題の人」なんです」

と、うれしそうに話してくれました。

私の本書で紹介する食事法を実践すれば、ホルモンが正常に分泌されて、また代謝機能も活発になっていきます。すなわち美しく若返って、しかも健康に痩せることができるわけです。

なお、ホルモン分泌のアンバランスによって太る例の最たるものは、いわゆる「肥満児」です。

あなたは、「中年太り」も「肥満児」も同じように太るものだと思っておられるかもしれませんが、じつは、まったく違います。

太り方のメカニズムには二通りあります。一つは脂肪細胞の数が増加するケース。もう一つは、数は一定でも、脂肪細胞そのものが肥大するケースです。前者は「症候性肥満」と言い、ホルモン異常など一種の病的なもので「肥満児」に多く、後者の方は「単純性肥満」と言って、いわゆ

る「中年太り」にあてはまりません。

一般に、哺乳動物の脂肪細胞数は、発育初期に決定されます。人間の場合、正常な体で二五〇億から三〇〇億の脂肪細胞数があると言われています。ところが、発育初期に母乳以外の栄養、たとえば粉乳や牛乳で育てると、ホルモンのバランスが崩れてしまいます。肥満児の脂肪細胞数は正常な子どもの三〜四倍にも増えるわけです。上の表を見てもわかるように、カロリーはどちらもほぼ同じですが、人工乳のタンパク質は母乳のほぼ倍になっています。ところが糖質は、タンパク質とは逆に、母乳のほうが高く、牛乳のほぼ倍になっています。

この母乳と牛乳の比較でわかることは、肥満に大きな影響を与えるのは、糖質ではなくタンパク質で、タンパク質が過剰になったとき、ホルモンのバランスが大きく崩れるということです。母乳と牛乳の比較なら、この程度の差しかありませんが、これが粉乳になると濃度が一定にできないため、牛乳の場合より、さらに顕著な差があらわれます。大きく、丈夫に育てたい親心がアダになって、濃度の濃い粉乳で育てた子は、ほとんど肥満児——それも不自然な太り方——になってしまいます。母乳で育った赤ん坊より、人工乳で育った赤ん坊のほうに肥満児が多く見られることも、これではつきりするでしょう。

母乳と牛乳の成分比率 (100g中)							
	エネルギー	タンパク質	脂質	糖質	カルシウム	ナトリウム	リン
母乳	61Cal	1.4g	3.1g	7.1g	35 mg	15 mg	25 mg
牛乳	59Cal	2.9g	3.3g	4.5g	100 mg	36 mg	90 mg

エネルギーは、ほぼ同じだが、タンパク質と糖質の関係に注意！

このようにして、いったん増えてしまった脂肪細胞数を減らすことは、容易ではありません。一般のダイエット食で、肥満児が治らないのはそのためですが、これは、そのダイエットの指導者が、ホルモンのアンバランスと肥満の関係を知らないからです。私の「鈴木式ダイエット」は、ホルモン分泌を正常にして脂肪細胞数を自然に減らす方法ですから、肥満児対策にも、もちろん素晴らしい効果をあげています。それはさておき、「肥満児の五分の三から五分の四が肥満成人に移行し、重度肥満児は一〇〇パーセント肥満成人になる」という現実を直視すれば、「頭のよい子に育てるためにタンパク質をたくさん摂らせよう」などといった「常識のウソ」の不自然な食事を与えることが、いかに危険かわかりでしょう。「タンパク質神話」は、もう古くさい過去の遺物である、と、私は、強く訴えたいと思います。あなたの誤った知識によって、子どもを肥満児にしてしまったら、あなたは一生その子どもから恨まれるかもしれないのです。

子どもを肥満から救うには、離乳期を迎える子どもを持つお母さんが、「丈夫にするために高タンパク、高カロリーを」とは、けっして思わないことです。離乳食になって、たとえば低カロリーになっても、子どもの成長が止まってしまふ、などと心配しなくてよいのです。

一方、四、五歳ごろまでに数が決定した細胞数は、普通の食事をしてるかぎり、もうめった

なことでは増えません。あとは、細胞の一つ一つが成長して、体が大きくなっていくのです。少年期や青年期の体重、身長増加は、数の増加ではなく、細胞自体が大きくなるからです。

同様に「中年太り」は、過食などによって、この細胞そのものがしだいに肥大化するケースを言います。

このことは逆な見方をすれば、肥満児より中年太りのほうが治りやすいと言えるわけです。中年太り、すなわち、壮年期に入ってから太りはじめた人は、ほとんど細胞自体の肥大化による単純肥満ですから、痩せようとあえて努力をしなくとも、正しい食事を摂っていれば、誰でも簡単に痩せられます。

「太る法則④」 代謝が悪い・代謝機能が衰えている

この部分は、本書の重要なポイントですので、少し詳しく説明しましょう。

よく私たちは、「痩せた人はたくさん食べても太らないが、太った人は少食にしてもどんどん太る……」と言います。この太った人と痩せた人の違いこそが「代謝」の作用によるものなのです。

代謝とは、細胞内の原形質が老廃物を吐き出して、栄養分を取り入れ補充する働きを言います。その代謝の中でも、人間が生命を維持するために必要な最小限のエネルギー代謝量のことを「基礎代謝」と呼んでいます。人間は、横になって寝ているときでも、心臓を動かし、血液を送り、呼吸をして体温を維持するために、つねにエネルギーが必要ですが、その最小限の消費エネルギー（カロリー）が、基礎代謝量なのです。むろん、体内に入ったカロリーの大半が、この体温保持の目的に使われています（65ページ参照）。

そして、太っている人の場合、この基礎代謝がひじょうに悪いのです。

私は、その説明のため、よく、魔法瓶と土瓶、薬罐の違いを引合いに出します。

太った人の皮下脂肪は、魔法瓶の断熱・保温材と同じ働きをしています。魔法瓶に湯を入れておくと、湯はいつまでも冷めません。魔法瓶の保温作用は、代謝関係でいえば、エネルギー（カロリー）を消費することによって保温していることにほかなりません。すなわち、太っている人は断熱材としての脂肪が厚いため、熱が逃げにくく、保温のためのカロリーを、そんなに消費しなくてよい——代謝が悪いということなのです。消費カロリーが少なければ、普通の人と同じ、あるいはそれ以下しか食べなくても、カロリーは余ってしまう……。おわかりでしょうか。

一方、痩せている人のほうは、アルミの薬罐と同じです。薬罐にお湯を沸かしても、そのまま放置しておけば、湯の温度はどんどん下がってしまいます。そこで、たとえば湯の温度を摂氏三十六度（体温）に保とうとするなら、いつも細い火を燃やしつづけていなければなりません。つまり薬罐は、つねにカロリーの補給を必要とし、一方で与えられたカロリーをどんどん消費しているわけなのです。

「痩せの大食い」という言葉どおり、痩せた人が過食をしても太らないのは、代謝がよいため、

いくら食べても、食べたはしからカロリーとして消費されている……。そういうことなのです。

また逆に、太った人は代謝が悪いため、食べた分の、カロリーさえ使わずにすみ、余った分は脂肪として蓄積され、すぐ体重計がピーンとはねあがつてしまします。

一般に「太りはじめは気をつけなさい」と言いますが、太りはじめたということは、薬罐が土瓶（薬罐より保温性がよい）に、土瓶が魔法瓶にと、断熱材の厚みが、しだいに増しはじめた証拠ですから、代謝機能も落ちてきています。そして衰えだした代謝はさらに衰え、一気に太る方向へと向かいますので、その警告を前述のような表現であらわしているわけです。

しかしこれは、「逆も真なり」で、いったん代謝がよくなりはじめたら、運動などしなくても、あつという間に痩せれますし、加えて、一度理想体重に落ちて代謝が活発になった人は、その後いくら過食をしても、けっして太らないようになります。つまり、代謝機能を活発にするというのは、言葉を換えれば、体質を変えてしまうことであり、「鈴木式ダイエット」は、そのためのダイエットです。

「太っている人は体重を維持するためにカロリーが必要だから、その分よけい食べなければいけない」

という珍説を、世間一般では、よく耳にしますが、これこそまったく「常識のウソ」の最たるものです。

なぜなら、人間が食事をする（カロリーを補給する）のは、体重維持のためではなく、体温維持が目的なのですから――。

「太る法則⑤」 水分の摂り過ぎ

「水が肥満の原因だなんて、ウソでしょう？ だって水には、カロリーなんてないじゃないの」そう、水はたしかにノーカロリーです。だから、水だけしか飲まない状態が何カ月もつづいたりとすると、一〇〇パーセント痩せられます。というより、その前に栄養失調で死ぬでしょう。でも、ここで言う「水分の摂り過ぎ」は、そういうことではありません。いわゆる三度三度の食事のほかに、しょっちゅう水分を補給している……。そういう意味での水分の摂り過ぎなのです。

さて、太っている人は、たいへんよく水分を摂ります。また、人体の六〇パーセントは水分です。この二点から、水分の摂り過ぎと肥満との関係が連想できるのではないのでしょうか。

まず、人体の六〇パーセントが水分であるということは、細胞一つ一つが水分で満たされているということです。太った人は、その含水率が高いわけです。太った人の掌は、たいていの場合、水っぽく、しめった感じがします。これは、体内の水分が多い人です。痩せれば、掌はスベスベになります。また、元首相の田中角栄氏たなかかくえいのように、太った人に汗っかきが多いのもそういう理由からですが、汗をかけばかいた分だけ水分を頻繁に補給しなければならず、結局、細胞はつねに水で満たされ、痩せることはできないということになります。

同時に、これらの「水」をたくさん飲む人には、もう一つの大きな問題があります。それは、いまの世の中が豊かになって、欲しいものはいくらでも廉価で手に入るということです。昔は、喉が渴^{かわ}げば、子どもなら水、大人ならお茶、と決まっていたましたが、いまはどうでしょう。子どもならジュースや清涼飲料、牛乳など、大人はミルク・砂糖入りのコーヒーや紅茶、ジュース、果物、ビール……といったものに手が出てしまいます。第一、都会の生活では、水を飲むところさえなく、その代わり喫茶店やスタンドでそれらのものを求めるほうが、より手軽になってきているくらいですから、やむをえないことかもしれません。

私の講習生の中に、体重が一〇四キロの女性がいました。彼女は、一日に二リットルの牛乳を水代わりに飲んでいました。牛乳は一八〇ccで一〇六カロリーですから、一日に一二七〇カロリーも、カロリーの過剰摂取ということは意識しないで、摂っていたことになります。

私は彼女を減量指導するにあたって、カロリーもさることながら、彼女が水分を摂りすぎているので、一日の摂取水分（水かお茶）をカップ四杯（一カップ二〇〇cc以下）と味噌汁一杯にしました。こうしただけで、一週間に四キロ減りました。

減量するために水分の摂取を制限するのは、とてもつらいことです。しかし、鈴木式ダイエットに従ってメニューを作っていくと、驚くほど喉の渴きを覚えることが少ないようです。鈴木式ダイエットだからこそ、喉も渴かず、つらい思いもしないで、水分の摂取を一日に約八〇〇ccに抑えられるのです。

この牛乳の例のように、ジュースや清涼飲料、果物などは、糖分や脂肪分を含んでいて、立派なカロリー源となります。また、口あたりがよく、おいしいために、一回に飲む量も、飲む回数もついつい多くなりがちです。そうしますと、単に水分を補給していればよいものを、結果として高カロリーの食べものを、食事以外に食べているのと同じことになってしまうのです。コーラやジュースをコップ一杯半飲むのは、ごはん一膳とほぼ同じカロリーを摂っているのに等しいです。しかも、ごはんは満腹感が持続しますが、牛乳やコーラはすぐおなかが空⁺くため、それとは別に、なにかほかの食べものに無意識のうちに手が出てしまいます。この「ついで」が出てしまうものにもカロリーがあることを忘れてはいけません。

飲みものの成分比較（一〇〇グラム中）

食 品	エネルギー		
	Cal	タンパク質 g	脂質 g
牛乳（市乳）	五九・〇	二・九	三・三
コーヒー牛乳	五〇・〇	一・一	〇・三
フルーツ牛乳	四七・〇	一・九	〇・一
乳酸飲料	二〇二・〇	一・七	〇・一
50%果汁みかんジュース	四九・〇	〇・二	微量
30%果汁ぶどうジュース	五一・〇	〇・一	〇・一
ポンネクターピーチ	五六・三	〇・二	〇・〇二
			糖質 g
牛乳（市乳）			四・五
コーヒー牛乳			一〇・八
フルーツ牛乳			九・八
乳酸飲料			五一・五
50%果汁みかんジュース			一三・三
30%果汁ぶどうジュース			一二・四
ポンネクターピーチ			一五・四

相撲取りの食事は、前に述べた「一日二食」であると同時に、主にチャンコ鍋という「水分の多い」雑炊であることが大きな特徴です。なぜ雑炊にするかというと、激しい運動をした直後の食事なので、普通の食事では胃が受けつけない。また、すぐ昼寝をするため、消化吸収のよいものを摂る……。そういうことも考慮されているでしょう。これら水分の多い食事も、やはり彼らの太るための「知恵」なのです。

「痩せたいからカロリーを摂らないように、雑炊しか食べません」

と、おっしゃる方が多いのですが、水分が多いうえに、消化吸収がよいことを考えに入れると、「雑炊はダイエットになる」とは言いにくいので、私はこの方法はすすめられません。水分によって、茶碗一杯のごはんがどんぶり一杯に量は増します。これは、実質的にはごはんの食べる量を減らすやり方の一つで、ごはんを食べて痩せるのとは、本質的に違います。雑炊だけでは、基礎代謝のための必要カロリーが不足するので、その分、他のものを摂ってしまいます。人間の体は、カロリーが減ると、もう死んでしまおうとは、けっしてせずに、より旺盛な食欲が出て、生きよう、とするものなのです。また、雑炊は、消化するのに胃を働かせないで済んでしまい、胃の機能が退化するので、満腹は得られても、体には、よくありません。

果物を食べるダイエットもあります。あるいは逆に、ダイエットするならば、果物は甘いからカロリーが高いので、ダイエットをする人は摂らないように、とも言います。しかし、私に言わせれば、果物は水分が多いから、太っている人は食べてはいけないのです。甘さによるカロリー以上に、水分が多すぎることに大きな問題があります。水分は果物によって異なりますが、重さの八〇〜九五パーセントも含まれています。果物を食べて口直しに水を飲む、なんて、とんでもないことです。

また、含有水分の点から言って、果物と同様に生野菜——とくにキャベツやレタスは、その九〇パーセント以上が水分です。痩せるために生野菜を食べる人が多いようですが、生野菜にかけるマヨネーズやドレッシング用サラダ油は、たいへんな高カロリー食品ですし、しかも、水分の

多い食事（私は、生野菜サラダは、水に油と塩をかけているのと同じ、とよく言います）……というわけで、生野菜は二重の意味で、肥満づくりのお手伝いをしていることになるのです。

牛乳のところでも触れたように、痩せたい人は、飲みものは、日本茶か、白湯まゆか、水を、一日に四カップ（夏は五カップ）まで。味噌汁は一日に一杯まで。これをしっかり守ってほしいと思います。この水分の制限を上手に守るコツは、料理を薄味にして塩辛いものを食べないことです。「鈴木式ダイエット」に、ウドンやソバを基本に入れていないのは、ウドンやソバには塩が入っているから、塩分を摂らないように、という意味もありますが、いちばん大きな理由は、「つゆ」にあります。

「通と」は、ウドンやソバの「つゆ」のうまさを話題にし、「つゆ」を残さないことを良しとします。しかし、私に言わせると、「つゆ」を飲むなんて、とんでもない！ というわけです。

水分を摂り過ぎるし、塩分を摂り過ぎるし、栄養を摂り過ぎ、さらに喉が渇くからです。

「つゆ」、いわゆるスープには、煮込む過程で流れ出たタンパク質、脂肪などが、十分に含まれていて、栄養価が高くなっています。だから、おいしいのです。おいしいから、ただの水分でノーカロリーだから、と、おなかの足しにして飲んでしまっただけじゃありません。

痩せなければ、ウドン・ソバの「つゆ」は飲まない、シチュー類は具ぐだけを食べる、ステーキの肉汁を使って作ったソースはかけない……というぐらいの注意をしてください。

「ほんの少しなら……」が、太る最大原因

「肥満の原因はわかった。でも、実際に自分はそんなに食べていない……」

肥満の人に共通する五つの法則を見て、そう感じた人も多いのではないのでしょうか。実際、そう言う人は多いですし、野菜サラダに使うサラダ油なんてたいしたことはない、コーラ一杯飲んだぐらいで……と反論したくなる気持ちもわからないではありません。でも、繰り返し強調しますが、その「ほんの少し」が、肥満の最大の原因になっています。

たとえば、厚生省が五十三年十二月末に発表した『国民栄養調査』五十二年度版を見ても、そのことがよくわかります。その調査によると、

①国民一人あたりの摂取カロリー量は二一四九カロリーで、これは平均所要量一九九四カロリーを約八パーセント、オーバーしている。つまり、必要な量に比べて、八パーセントほど、毎日多くカロリーを摂り過ぎている。

ということなのです。いいですか。たったの八パーセント、多いだけなのです。

もっとも、平均所要量の一九九四カロリーというのは、働き盛りの筋肉労働者も含めた日本人全体の「平均値」です。

都会地に住む事務系のサラリーマンやOLなどは、運動らしい運動もせず、会社への城帰しろがへりも電車からバス、タクシタクシーと、運動で消費するカロリーがほとんどないため、実際にはこの三、四

割減の「基礎代謝量」（成人男子で一二〇〇〜一四〇〇カロリー）に近いカロリーで間に合うはずで、それを基準にすると、かなり余分にカロリーを摂り過ぎていると言えるでしょう。

そして、その余分なカロリー、使われない熱量は、中性脂肪として毎日少しずつ体内に蓄積されていきます。現状の食生活で太らなかつたら、むしろ、そのほうがおかしいと疑わなければなりません。

さらに、前述の『国民栄養調査』は、次のことを指摘しています。
肥満者と普通の人を比較して、

②食事の量について、肥満者はそれほど多く食べているわけではない。

毎食の量、間食、夜食の回数もほんの少し多いだけなのです。たとえば、食事の量が「普通の人より多い」と言う人は、普通の人で一パーセントにたいし、肥満者は一八パーセント。間食や夜食を「毎日食べる」と言う人は、普通の人で二九パーセントにたいして、肥満者では三一パーセントぐらいです。このようにして、肥満者と普通の人では食事量にほとんど大差がありません。言葉を換えれば、「毎日ほんの少しの食べ過ぎが、長期間に大きな結果になる」ということなのです。

もつとも、これも要注釈付きで申しますが、私の「鈴木式ダイエット」は、一日四食すなわち「夜食」の勧め——のダイエットです。なぜ一日四食を勧めるのかというと、すぐ熱量として消費される「炭水化物中心の食事」だからであり、基礎代謝量程度の「低カロリーの献立」であるからなのです。あなたのいまの、ただでさえ高カロリー食を摂り過ぎている食事内容では、むしろ、間食や夜食は、絶対、勧められません。

このほか、

③肥満者では「欠食」が多い（二四パーセント、普通の人では一八パーセント）
ということも、調査でわかりました。

このように、毎日のほんの少しの食べ過ぎが、ほんの少しのカロリーオーバーが、あなたに肥満を、成人病をもたらしているのです。小匙一杯の油や、ちよつとスタンドに立ち寄って飲むジュースなどの悪影響が、どんなに大きなものであるかわかりでしょう。

外食の多い人は、次のメニューばかりを続けて食べないように。かならず太ってしまいます。

なお、カロリー量は、調理の方法、調味料の使用法や量によって、差が大きいのですが、ここに挙げたものは、どう調理しても、多少の差はあっても、高カロリーのものばかりです。

「せっかく痩せたのに、前より太った！」
どんな痩身法でも痩せられます。痩せることほど簡単なことではないのです。が、一時的に痩せ

高カロリーの外食	
ミニステーキ、サラダ、パン	1,400Cal
味噌ラーメン（ラーメンチェーン店）	955Cal
すき焼きごはん	950Cal
五目焼きそば	840Cal
炒飯	820Cal
カツどん	790Cal
ビックマック（外食産業）	780Cal
ぎょうざ定食	750Cal
うな重（並）	750Cal
チキンランチ（外食産業）	740Cal
いなりずし	710Cal
チキンライス	710Cal
カレーライス	710Cal
スパゲティ・ミートソース	700Cal
とんかつ定食	700Cal
天どん	700Cal
醤油ラーメン（外食チェーン店）	650Cal
しゅうまい定食	650Cal
暮の内弁当	650Cal
五目そば	630Cal
親子どんぶり	600Cal
もやしそば	600Cal
野菜炒め定食	600Cal
フィッシュスナック（外食チェーン店）	560Cal
中華どん	550Cal
サンドイッチ	530Cal
ハンバーガー（外食チェーン店）	520Cal
フィレオフィッシュ（外食チェーン店）	480Cal

でも仕方ありません。いかに長い間（できれば一生）痩せていられるか、それも健康を維持して——こんなうまい方法が、わかりました！ 運動を一切しなくてもよい、食事だけで簡単にそうできるのです。

3章 「健康に痩せる」法が、わかった！」

——なぜ、従来の痩身法は、痩せたあとに太るのか？

（身長—100）×0.8が健康体重

肥満も一昔前までは「堂々たる体格」「貫禄がある」「重役タイプ」といった褒め言葉に使われましたが、最近では、「成人病予備軍」という認識が高まり、医者は肥満体の患者を見ると、まず高血圧、糖尿病、心臓病などを疑います。そして、これらの病気を予防する第一歩が、まず標準体重に近づけることであるのは、もう言うまでもありません。

医学的に肥満化どうかを判断するには特定の脂肪の厚さから定数を引いた数値（出し方は12ページ参照）を用いますが、一般には、標準体重の〃（身長—100）×0.9〃より多いか少ないかを目安にしているようです。しかし私は、これまでの指導体験により、それより10パーセント少ない〃（身長—100）×0.8〃を「理想体重」と考えています。

なぜなら、この理想体重のほうが、代謝機能をより活発に働かせることができるからです。とまれ、その肥満度を、理想体重よりも何パーセント超過しているかで判断すると、次のようにあらわされます。

- 10パーセント未満……正常
- 10～20パーセント……軽度肥満
- 20～50パーセント……中度肥満
- 50パーセント以上……重度肥満

ところで、前述の肥満イコール成人病予備軍……という考え方は、次の事実がはっきりと照明しています。

すなわち——アメリカの統計によると、軽度肥満の人の死亡率は正常な人の1.4倍、中度肥満の人では1.7倍。病気別にみると、心筋梗塞などの心臓・血管系の病気では肥満者の死亡率が正常な人の1.6倍、糖尿病では2.5倍にも達しており、同様に日本でも、糖尿病、高血圧、心臓病などの患者は、肥満者が正常者の2倍近いという報告（五十二年度版『国民栄養調査』より）があります。

アメリカのビジネス社会では、「肥満者は重役にしない」という企業がひじょうに多くなっていますが、これは、自分の健康管理、食事管理さえできない者には、企業経営や管理を委せられな

い……というアメリカならではの合理精神によるものなのです。

また、肥満は糖尿病などの原因になっていますが、糖尿病がセックス不能に陥らせることはよく知られています。逆に言えば、男性にとって、代謝を活発にしながら痩せる「鈴木式ダイエット」は、セックスを強くする効果もあるわけです。男性で太っている人にかぎって、

「痩せたいけど、セックスのスタミナが落ちるのが怖くて……」

と、言いますが、どうしてそんな発想をして勝手に心配するのか、とても不思議です。ダイエットの本来の姿は、健康になることであって、けっして病気になったり、体力をなくすことではなかったはずですよ。

女性は、美容やプロポーションを気にして痩せるという人が多いのですが、男性は、男らしい活力を取り戻すために痩せなければならない……とも言えるのではないのでしょうか。

健康を取り戻すために……

太った人がなぜ減量をしなければならぬのか——言うまでもなく、それは、成人病その他を予防し、健康な人生を送るためです。

ダイエットは「痩せる」のが目的ではなく、「健康になる」のが目的なのです。痩せるのは、その手段でしかありません。こここのことを思い違えている人がひじょうに多いようです。ことに若い女性がそうですが、スマートになりたい、スリムなプロポーションを維持したい……という、「痩せる」目的のほうが先行して、そのために健康を害する事例が少なくありません。

私が主宰する「鈴木式ダイエット講習会」には、毎月三〇名の生徒が参加しています。私の場合、個々の食生活の献立その他を、逐一指導しなければ気が済まないため、三〇名前後が限度なのです。

ところが、この三〇名の受講生のうち、約半数は、いろいろなダイエットの失敗者です。なぜ、そのダイエットで失敗したのか訊きますと、こういう答えが大半です。

「一時的には痩せることができたのですが、そのうち体がむくみはじめたり生理がなくなったりして、体調を崩したために止めました」

「痩せたために、スタミナがなくなっかってかえって疲れるんです。それに貧血気味なのか、朝起きたとき、とてもだるく、目がくらんじゃって……」

重ねていますが、痩せることの真の意義は、健康になること——すなわち、「健康」が真の目的なのです。したがって、これでは、なんのための減量か、ということになってしまいます。

従来のほとんどのダイエット教室では、こういう指導をしているそうです。

「痩せるためには、おかずを減らすと栄養失調になっていけないから、ごはんを減らしなさい。

そして、生野菜をうんと食べれば、低カロリーで、しかも満腹感が得られ、ビタミン類も多量に摂ることができます。なお、カロリーは、一日一二〇〇カロリーに抑え^{おさ}るとして、糖質（炭水化

物)を極力少なくし、代わりに体を作るタンパク質を一〇〇グラム食べて四〇〇カロリー、残りは少量で高い熱量を出す油脂(脂肪)で補うとよいでしょう——」

痩せるための近道は、摂取カロリーを少なくすること。すなわち、摂取カロリーと消費カロリーの収支を「赤字」にすることですから、そういう意味では、一日二二〇〇カロリーに抑えていけば、間違いなく減量できます。

しかし、減量はできても、不健康になることは目に見えています。なぜなら、単にカロリーの収支だけで人体を見ているからです。

なぜ人間は食べなければ生きていけないか、いったい何のために食べものを摂らなければならないか、換言すれば、「カロリーは何のために、いちばん使われるのか」という問題を正確につかまなければなりません。タンパク質は体を作る……とは言っても、まずカロリー源である糖質を抜かしたならば、体を作るどころか、髪や皮膚や、また血液を作ることさえできないのです。造血しなければ、血行が悪くなつて、貧血や立ちくらみ症状になるのは当然でしょう。糖質を十分に摂ってこそ、初めてタンパク質本来の用途が拓^{ひら}けるわけです。その根本がわかっていない食事では、むろん疲れやすく、スタミナもなくなりますし、それになにより、油脂類(脂肪)の摂り過ぎからくる成人病が心配です。

太っている人が痩せるのは、外見上のスタイルをよくするためではなく、最終多岐に健康に生かせることが目的なのです。

私が皆さんにいちばん知ってほしい「なんのために食事をするのか」「なんのためのダイエットか」という言葉のほんとうの意味が分かる人なら、けっして、こんな恐い食事は勧めないでしょう。『痩せるためのダイエット』や、痩せることが目的のすべてである『断食』^{だんじき}などは、百害あって一利なし。それを私は、何度でも強調して訴えたいと思います。

なぜ人間は食べるのか？

さて、このへんで、さきほどのダイエットの見逃している点をゆつくり考えてみましょう。

人間は、いったいなんのために食事をするのでしょうか。

体を作るため？ いいえ、違います。

では仕事(運動)をするため？ いいえ、それも違います。

結論を先に言えば、「生きてゆく」ために毎日食事をするのです。では、生きてゆく……とはどういうことか。これも結論から先に言うと、人間の生理機能として見た場合、「体温を一定に保とうとする工夫と努力」にほかなりません。

人間は低温動物です。私たちは「死人」を「冷たくなってしまった」と言いますが、そのことからわかるように、生きているかぎり、つねに摂氏三六度前後の体温を保たなければなりません。食事を摂るのは、いわば、その体温を維持するためのエネルギーの補給をしている、という

ことなのです。眠っている間も、血液が絶えず体内を流れつづけて、心臓が動き、呼吸をしている……。そういった「生きてゆく」ために、まず満たされなければならない条件は、体温を一定に保つこと。そしてそのためのエネルギー源に、摂取したカロリーのもつとも多くが使われているのです。

体を作る必要のない(？) 肥満体の人が食事をしなければならぬのも、また、仕事をせずほとんどベッドに寝たきりでいる病人や、植物人間と言われる人などが点滴でカロリーを注入するもの、もとはといえば、体温を保持していくために、そうしなければならぬからです。

つまり、私たち人間が食事をするのは、溶鉱炉のように、いつも燃えつづけていくためのエネルギー補給……が第一の目的であり、その目的が達成されて、初めて体を作るため、運動をするため、といった第二、第三の目的へと、余ったカロリーが回されるのです。

もう少し具体的な数字を挙げて説明しましょう。

人間が生きてゆくため——すなわち、生命を維持するために必要な最小限のエネルギーを、一般に「基礎代謝量」と呼んでいます。基礎代謝量は、人間が静かに寝ている状態で消費されるカロリー量を言うのですが、成人で一日だいたい一二〇〇〜一四〇〇カロリーです。つまり、なにもしないで一日じゅう寝たままの人、ただ息をしているだけ……でも、生きている間は一日あたり最低一二〇〇カロリーを摂取していかなければならないということです。

健康な成人男子の一日に必要な摂取カロリー量は、二〇〇〇カロリー前後ですが、ということは、摂取したカロリーの六〜七割が体温保持に使われています。起きて、動いて、働くために消費されるカロリーは、六〇〇〜八〇〇カロリーでしかないということなのです。

このことは、食物を摂っても、そのほとんどを体温保持のために消費していることをあらわしています。

変温動物、つまり冬眠をする動物が、冬眠期間中、餌を食べない(カロリーを補給しない)代わりに、体温がぐつと下がるのはそのためですし、また、冬山で遭難をした人たちが死に至るのも、低温と雨風で体温を奪われ、一定の体温を維持できなくなるからなのです。

人間が食事をする第一の目的は、まず体温を一定に保つためである。

なんだ、つまらないことを言うじゃないか、と笑わないでください。誰でも知っていることなのですが、あんがい忘れられていることです。気づかないことです。それだからこそ、スポーツで痩せようとしたり、奇妙なダイエットや断食などで、痩せるには痩せたけれども栄養不良に陥り、肌が荒れた、生理が止まった、貧血症になった……などと言う人が出てくるのです。

なぜ食事を摂るのか。そして、摂取したカロリーは何にいちばん使うのか……。

この二つは、これから述べる「健康に痩せる」ための重要なポイントになりますので、しっかりと頭に叩き込んでおいてください。

何を食べても痩せられる

ただ痩せるだけが目的であれば、痩せることほど簡単なことはない、と私は考えます。どんなものを食べても痩せられるのですから。

極端な例を一つ紹介しましょう。

厳寒の雪山で遭難したが、チョコレートがたった一枚残っていたために、生き延びることができた……という話を聞いたことがあるでしょうか？ 言うまでもなく、チョコレートは、たいへんな高カロリー食品です。チョコレートの減量は、砂糖とバターとクリームと、それに多量のカロリーバター（植物油）できていて、「肥満の大敵」と見られていることはご存じでしょう。

ところが、このチョコレートだけを食べていても痩せられる——そう言ったら、あなたは、やはりびっくりしますか。でも、驚くには当たりません。事実、チョコレートだけを食べてでも、あなたは痩せられるのです。

理由は簡単、チョコレート一〇〇グラム（たとえば明治製菓の板チョコ・ミルクチョコレートの場合）は五〇九・一カロリー（財）日本分析センター調べ）です。ですから、これだけを三食三食、ちよつとずつ食べていけば、一日の基礎代謝量にも満たないために「痩せる」ことができるわけです。おわかりでしょうか。

同じように、ケーキだけでも、また砂糖やバターやラードだけを食べていても、痩せることは可能です。このように痩せることほど簡単なことはありません。どんな食事を摂っていても、摂取カロリーと消費カロリーの収支が最終的に「赤字」になれば、間違いなく痩せられるのです。

もちろんこれは、痩せることだけを目的としたものであり、健康その他への配慮は一切なされていない極端なケースです。

チョコレートだから一見極端に映りますが、野菜ばかり食べている人や、昼食を果物一個で済ませている人、また、肉やチーズだけで空腹を紛ら^まらしている人の食事も、じつはこれと、内容的にほとんど大差ないと言えましょう。育ち盛りのお嬢さんが、このような誤った減量法で、生理がなくなったり、貧血で青白い顔をしていたり、女らしいつややかな肌やふくよかなプロポーションを失う例を、沢山、耳にしますが、私は、とうてい聞くに堪えません。

世間には、いろいろなダイエット法があります。みなそれぞれが、独自の理屈と方法で痩せる食事を勧めています。それらの食事を実践すれば、遅かれ早かれ、誰でも痩せることはできるでしょう。繰り返しますが、ただ痩せるだけが目的であれば、どんなことをしてでも痩せられます。痩せることはとても簡単なことだからです。

しかし、です。ただ一時的に痩せたからといって、単純に喜んではいけません。なぜ痩せなければならぬか……というダイエットの真の目的は、痩せることで、より健康になる、そしてその痩せた状態を長く保つ、というところにあるのですから、その点を、くれぐれもはき違えないよう、注意しなければいけません。

断食で痩せると、さらに太る

私の友人に、痩せるために「断食」の道場へ通った人がいます。その人は、たしかに断食で一時的に痩せました。でも、断食期間が終わったとたん、急激に太りはじめ、結局、前にも増す超肥満体になってしまいました。

これは、断食によって代謝を最低に抑えた状態のところへ、空腹を満たそうとする無意識のうちの食欲と、生命を維持しようとする動物的本能（回復欲求）が働き、「食べたい！」という体の欲求を意志力では抑えきれずに、一度にわっと食べてしまったからなのです。実際、わっと食べなくても、断食で、何も食物が入らなかったところへ少しでも入れば、体のほうでは、わっと入ってきたのと同じ状態で受け取られるのです。

断食をすれば、人体が無意識のうちにこなしている代謝が、まったくできなくなってしまいます。代謝が悪くて太ってきた人が断食をすることは、さらに代謝を衰えさせて、究極的には、代謝をゼロに落とすのと同じことです。このような代謝の衰えと肥満の相関関係は、病後の回復期の肥満化現象や、中年太り減少についても言えます。すなわち、健康時や若いときは、新陳代謝がたいへん活発ですから、ある程度食べたとしても、そう目立って太ることはありません。が、いったん病気になったり中年以降になると、代謝そのものが衰えますので、若いころや健康時と同じように食べていれば、余った分のカロリーは、すべて皮下脂肪に蓄積されて肥満へとつながるわけです。

いくら痩せたい一心であるにしても、「人為的に代謝を落とす」断食のような、人間の本能に逆行する減量法だけは絶対にやってはいけません。ただ痩せる、などという無意味で危険なことは、心ある人は、止めてください。なぜ痩せるのか——という真の狙い、目的は、代謝をむしろ活発にするためであり、その代謝が活発になりさえすれば、あなたは自然に痩せられますし、けっして、もう太ることはないのですから。

コンニャクで痩せられるのか？

最近、ノーカロリー食品としてコンニャクがたいへん脚光を浴びています。コンニャクは、それ自体たしかにノーカロリーであり、繊維質を多く含み、また満腹感も得られるため、食べながら痩せる……という意味では、ある程度、減量食と言えなくもありません。

しかし、だからといってこれを盲信するのは禁物です。

よく、スキヤキなどで、太りたくないからといって、コンニャクやシラタキだけを拾って食べている人を見かけますが、そこまでいくと、もう滑稽としか言いようがありません。なぜかというところ、生のコンニャクそのものは間違いなくノーカロリーなのですが、調理をすると、これほどよく油が滲み込む材料はないからです。つまり、スキヤキの中に入っているコンニャクは、油を

たっぷり吸いこんだ高カロリー食品に変わっている（だから、おいしい）のです。

スキヤキの鍋を囲むと、かならずいる「シラタキ派」の人に、

「最初に油出しをしたヘット（牛の脂肪）のほうは、もうカスになっているから、太りたくなかったらこつちを食べるほうがまだマシね。ヘットから出た油、肉から出た油は全部、シラタキに含まれてしまっているわよ」

と私は言います。皆、信じられないような顔をしています。パリパリになったヘットのカスは油くさくて食べられません、（油を吸いこんだ）シラタキなら、見た目にも、口にも油っぽくないし、シラタキにはカロリーがないという安心感でふんだんに食べて『肉も食べずに、我慢してダイエットをしている』と思いきんでいる人がなんと多いことでしょう！

私がよく、食べものは口に入る時点でのようなカロリーになっているかを考えなければならぬ、と言うのは、こういうことを指しています。

なお、コンニャクを粉末にして、それを飲めば減量食になる、というキャッチフレーズで最近売られているものがありますが、あれも、もし本当に痩せたいのなら、絶対にお勧めできません。なぜかという、水分によって膨張させた「異物」を胃に詰め込むと、一時的に摂食中枢をごまかして、満腹感めいたものが得られるのは確かですが、結局、そのうちに胃袋自体が肥大化してゆき、やがては猛烈な食欲を呼び込むことになるからです。また、食物以外のものしか胃に入れないと、代謝機能が完全に落ちる結果にもなります。

「食前にスープを飲んで、スープの水分で空腹感を紛らし、それによって食事を少量にする」という減食・減量法についても、同様の指摘ができます。

なぜこんな誤解しやすい知識が、もつともらしい言葉として一般的に信じ込まれてしまうのか残念で仕方ありませんが、まず食前にスープを飲むことにより、

①胃が広がっていき、そのうちにスープがないときには、スープの水分と同じ分量の食べものを食べないと満腹感が得られなくなる。すなわち、いずれは「ドカ食い」につながります。

②食前に水分を多く摂るため、胃液が薄められて、消化力が落ちます。しかもスープに入っている塩分も一緒に飲むため、結果的に塩分の摂り過ぎになります（スープを飲まなければ、その分の塩分は摂らないですみます）。

③水分の摂り過ぎは、50ページでも述べたように、肥満を促進しこそすれ、痩せるための効果はまったたくありません。

このように、「果物」や「水分」で一時的に空腹を紛らすことは、不健康このうえない方法であり、まず痩せることはできません。

痩せても、すぐ戻る、従来のダイエット

また、こういう話をしてくれた生徒もいます。もちろん、ほかのダイエットで失敗して私の講

習会に来た人です。

「私の場合は、最初の間は興味もあってやったのですが、そのうちに、やがてダイエット・メニューに飽きてしまい、また、家族と一緒に食事するのに、私の分だけ特別に調理するわけにもいなくなり、結局、長続きしなかったんです」

これは、「痩せた状態を長く保つ」ということとも関連しますが、一般に既成のダイエットは、一時的には痩せられるが、その状態を長く保てない……という欠陥があるようです。しかし、それも当然といえば当然でしょう。結局、メニューそのものが、献立になっていない——すなわち、味もそっけない特別食だからなのです。

自分の分だけ特別に作らなければならない食事、家族と一緒に食べられない食事で、長続きするわけがありません。

「痩せるためにはパン食がよい。しかし、豆腐は高タンパクでダイエットに欠かせないから、美容食だから食べるようにしましょう」

あるダイエット教室では、こういうことをもってもらしく教えていますが、パンと豆腐の組合わせが、はたして日本人の口に合う「献立」と言えるでしょうか。ダイエットは、あくまでも日常の食生活で実践すべきものです。「特別食」であってはいけないのです。

また、別のダイエットでは、肉は何カロリーだからこれを一日何グラム、牛乳は一本何カロリーだからどうの、野菜は、ハムは……とこと細かに、厳密なカロリー計算や材料の計算を指示していると聞きますが、毎日、三食ずつ食べつづけていくのですから、そういった面倒くさいことをしなければならぬというのも非合理的で、忙しい主婦にはとうていできない相談でしょう。

テニスもゴルフも、基本さえしつかりしていれば、すぐうまくなれるといえます。同じように食事も基本を何におくか——、生きるために、もっとも必要な〈主食〉がベースにあるならば、あとは、それだけでは不足する栄養素を〈副食物〉で補えばよい。それだけの、じつに単純な食事こそが、長続きのする、そして一生つづけられるダイエットであると言いたいのです。

食事は死ぬまで続けるわけですから、この基本を守った食事さえしていれば、あなたは一生、太る心配がなくなります。

運動では痩せられない

何度も述べるように、痩せることは、とっても簡単です。なにをやっても痩せられます。要は、摂取カロリーと消費カロリーの収支を「赤字」にすること——それに尽きます。

そうすると、「では摂取したカロリー以上に消費すれば痩せられるのではないか」という考え方をする人が当然でできます。前にも述べた、いわゆる、運動によって痩せよう……という発想です。

たしかに、現代の、とりわけ都会で生活している人たちの大半が運動不足であることは否定で

きません。食事と運動とは、私たち人間が健康な生活を営むうえで、車の両輪のようなものですから、今日の肥満の原因は、栄養の摂り過ぎか、運動不足か……というよりも、その両方にあると言ったほうがよいでしょう。

栄養を摂り過ぎているうえに、運動が不足している。となれば、肥満だけでなく、糖尿病や心臓病などの成人病が増えるのも当たりまえです。

ところが、現代の風潮を眺めていると、片方の車輪である栄養の摂り過ぎについての対策は放置したまま、もう一方の運動不足だけが指摘されているくらいがあります。

「現代人は運動が不足している。だから太り過ぎたり、動脈硬化や心臓病になるんだ。もっと歩きなさい。もっと走りなさい」

そう誰かに言われると、走ってさえいれば痩せられる、健康になれる……と信じこんでいる人が大半ではないでしょうか。

私は、運動が悪いと言っているではありません。運動も健康の両輪の一つなのです。が、しかし、運動さえしていれば痩せられる。また、太らない、と単純に考えるのはどういうものでしょう。そして、それ以上に『運動をしているのだから、少しぐらい栄養を摂り過ぎてもかまわない』と思うことを、なによりも恐れます。

あなたは、運動が相当にエネルギー（カロリー）を消費するものと思っているかもしれませんが、運動が消費するカロリー量は、前にもちよつと触れたように、じつはたいしたことはないのです。

次ページの表でもわかるように、ジョッキ半杯分のビールや、ロースハム薄切り二枚（三〇グラム）に相当するたった八〇カロリーを消費するだけでも、並たいていではないことがわかります。

普通の家庭の主婦であれば、わざわざジョギングをしたり、高いコーチ料を払ってまでテニスやゴルフをする必要はまったくない。掃除のための階段の昇り降りとか、炊事一般の家事労働で十分なのです。

それに運動をした後には、どうしても喉が渴のどいたり、甘いものが欲しくなります。するとどうでしょう。八〇カロリーといえは、低脂肪のアイスクリームでは三分の一個、コーラならコップ一杯、キャラメルなら五個分です。つまり、マラソンを七分間したあなたが、喉が渴いたからといって、コーラをコップ一杯飲めば、カロリーはプラスマイナス・ゼロで、走った意味はなくなり、アイスクリームを一個食べたら、差し引き一六〇カロリーが摂取過剰となって、あと二倍も走らなければならぬ計算になるわけです。

さらに言えば、相撲取りは毎日、朝早くから昼近くまで、激しいぶつかり稽古を繰り返していて、その運動量は相当なものです。が、痩せるどころか、丸々と太っています。また、ボクシングの選手たちのトレーニングも想像以上にハードですが、こちらも試合前になると、ウエイト・コ

ントロールのため「断食」同然の絶食をし、蒸し風呂に入って体内の水分を汗にして出さなければ、わずか、一〜二キロの減量さえままにならない……。そういうことなのです。

相撲取りのケースは、やはり日常の食生活がいかに大事かということ、逆説的に教えてくれていますし、またボクシング選手の事例も、つまりは、運動ではほとんど痩せられないのだというのを、はつきり物語っています。

運動が悪いというわけではありません。運動は、日ごろ使っていない筋肉を使う……。という意味では健康に役立つのです。でも、これによって痩せるという効果までは、ほとんど期待できません。

危険な、ダイエットしながらの運動^{スポーツ}

しかし、いくらそれを言っても、世間には運動さえしていれば太らない、痩せられる……。と思っている人がいっぱいいます。そして、そういう運動の効用を提唱する人にとっての手がかりは、大半が動物実験のデータです。

たとえば、それを端的にあらわした二つの動物実験の資料がここにあります。

一つは、英国のC・マケイ博士らの実験。これは、ネズミを二群に分け、一方は食べたいだけ自由に食べさせる。もう一方は、同じ餌を量的に制限して与える。そうすると、制限食のグループは、成長は遅れるが断然長生きした。自由食グループのほとんどは八〇〇日以内に死亡したのにたいし、制限食グループは一〇〇〇日以上生きた——このことから、おかないっぱい食べるより、食事を制限したほうが、また、ある程度粗食を摂ったほうが長生きするとわかった、というものです。

ところが、この実験はネズミを小さな飼育籠^{かご}に入れ、人間で言えば三畳ぐらいの小部屋に一生閉じ込めている状態だから、ネズミは運動が極端に制限されていると言えます。

そこで、この点に着目した国立栄養研究所の鈴木慎次郎博士^{すずきしんじろう}らは、ネズミを二群に分け、半数は自由に運動できるような水車式運動器を取り付けた籠に入れ、あとの半数は、運動器のない従来の籠に飼って実験しました。すると、もっとも長生きしたのは、高タンパク、高脂肪のデラックス食を食べて運動しないグループだった。つまり、運動さえ十分にしていれば、高タンパク、高脂肪食を摂ったほうが長生きするし、運動せずに美食すれば短命であるという実験結果が出た。さらにこの実験のあと、ネズミを解剖してみたら、運動群では食事が非運動群より平均三割も多かったのに体の脂肪は少なく、筋肉や心臓の働きもよく発達していた。これにたいし、非運動群は食事が三割も少ないのに、沈着した脂肪が運動群の二、三倍にも達し、動脈硬化も進んでいる、ほとんどが肥満症に陥っていた、ということです。

さて、問題はここからです。

この二つの実験結果を比較・紹介したある有名新聞の記者は、結論として次のように言ってい

るのです。

「——成人病を予防する第一歩は、まず標準体重に近づける努力をすること。そして体重を減らすには、まず減食というのが従来の常識だった。これはけつして誤りではないが、先の実験からも明らかのように、高脂肪、高タンパクの食事を摂っていても、運動を十分にすれば減量に役立つだけでなく、健康を増進するのだ。すなわち、前者が細く長く生きる『消極的健康法』なら、後者は『積極的健康法』である」

どうでしょうか。じつに見事な論理の展開ですが、あなたはこれをどう判断しますか。

この実験の結果だけで判断すると、たしかに運動は健康に生きるための、最大でそして最高の方法であるように考えられます。でも、よく考えてください。相手はネズミなのです。ネズミが水車式運動器の中で四六時中走っているということは、いったいどのくらいの運動量になるのか？ 実験をした鈴木博士自身、「人間ならば、一日数十キロも走っている計算」になると言っているのです。

言うならば、アベベや君原健二、宗兄弟、瀬古俊彦選手ら、マラソンランナーと同じくらいの運動量をして、初めて減量効果がでる……ということなのです。

はたして、それだけの運動をすることが一般のビジネスマンや主婦、OLに可能かどうか。結局、あなたが十分や二十分やっているジョギング程度の運動量では、痩せることは期待できません。それよりも、運動でカロリーを多く消費するから、と、高タンパク、高脂肪の美食を食べることで弱まった心臓に、さらに運動で負担をかけて、その結果、製薬会社副社長や高名な作家のような、早朝マラソンの健康法を実行していたのに、平均寿命にも達せずに死亡した……というケースにもなりかねないことを、私たちはもつと重視しなければいけません。

また、ジョギングやマラソンを楽しんでいる人で、痩身を兼ねている人は、糖質を制限しては危険です。甘いものは太る、と糖質や炭水化物をまったく摂らずに急激な運動をすると、消費するべきグリコーゲン（細胞の直接エネルギー源）が不足し、エネルギー代謝がでずに、窒息状態になり、死に至ります。甘いものを十分に摂って、運動するようにしてください。

「痩せたかったら、まず食べる」

蛇足になって恐縮ですが、私は、自転車に乗ることはおろか、逆立ちでも、でんぐり返しでもきなくらいの運動音痴です。もし運動しなければ痩せられないのなら、私などは、大々肥満でなければならぬはずですよ。

「運動では痩せられませんよ」

と、講習会で説明するとき、私の運動音痴ぶりを恥を忍んで披露するのですが、そのたびに、「先生はきつと食事の量が少ないんでしょう？」

とか、

「ダイエット・メニューの『海草のサラダ』しか、召しあがらないからでしょうか？」
などと言われます。

おあいにくさま。

私の大食いぶりを、恥のかきついでお教えしましょう。

私が一日にたべる量です。

朝食は、のりをおかずに二杯のごはんを食べます。昼も、野菜、海草、小魚で、ごはんを二杯。夜は、肉か魚をちよつとと、野菜などで、ごはんを三杯食べます。そして、このほかに、私の大好物である餅菓子（和菓子）を五個前後、食べます。

運動をまったくせずに（料理が好きなので、長時間立つて働きますが、時間が惜しくて、歩く時間さえ節約しているので、ほとんど歩きません）これだけの量を食べ（普通の成人男子以上の量でしょう）、しかも、従来のダイエットの大敵である甘いものを大量に食べていて、そして体重は四二キロ（身長一五七センチ）もありません。

健康のほうは折紙つきで、冬も寒く感じないので、下着を着ずにセーター一枚です。また一年を通して風邪もひかず、睡眠時間も平均五〜六時間というところでしょうか。もちろん、居眠りなど、したことはありません。

それはなぜか？

寒い冬に薄着でも「暑い、暑い」ということが示すように、代謝がひじょうによいせいです。

代謝がよいから、食べた分だけきれいにエネルギー（カロリー）が消化されてしまいます。睡眠時間が少なくて済むのも代謝がよいせいです。

春眠、あかつき 暁を覚えず……

春は一般に代謝機能が衰えるために眠くなります。居眠りをよくするのは、体型的に太っているか太り気味の人に多く、そういう人は、えてして食事が少ないか、偏食をしているか、朝食を抜いています。

また、従来のダイエットをやり始めると、やたらに眠くなるのも同じ理由によります。

代謝をノーマルに、活発にさせるためには、食事を増やし、欠食しないことが大切で、そうすれば痩せられるし、健康にも丈夫にもなれるわけです。

私が口癖のように、

「痩せたかったら、まず食べることです」

ということの真意も、じつは、ここにあるのです。

健康に痩せる法は、これだ！

ではここで、これまでの内容をまとめてみましょう。

まず、どうしたら痩せられるか——すなわち、健康云々を度外視して、ただ痩せることだけを

目的に考えると、そのもっとも近道は、

①食事を摂らない(カロリーを補給しない) Ⅱ断食、または絶食すること。

②食事を摂ってもノーカロリーのもの、あるいは低カロリーのものだけにする Ⅱ既成の不自然なダイエット法。

③薬によって痩せる。

などの方法があります。しかし、これらの方法は、最初にお断りしたように、〃健康を度外視した、ただ痩せるため〃だけの減量法です。体に悪いことは言うまでもありません。

絶食・欠食はダメ、運動でも痩せられない……では、どうしたらよいのでしょうか？

もし健康に痩せたければ、まず〃代謝を活発にすること〃に発想のポイントを置かなければならないのです。そしてその方法として、

①余分なカロリーを摂らない Ⅱ高タンパク、高脂肪の高カロリー食品を避け、基礎代謝量程度のカロリーに抑える。

②余分に摂っても、すぐ熱量となるもの(炭水化物)を中心に摂る。

③主食で不足する栄養分は、あくまでも副食として摂る。

④全体に、過食しない。ことに「ドカ食い」は、絶対いけない。

⑤欠食をしない Ⅱ一日三度(理想的には四度)きちんと定期的に食べる。
といったことが考えられます。

いずれも、33ページ以下で述べた「なぜ太るのか」の裏返しですから、あえて説明する必要はないでしょう。

健康に痩せるためには、ズバリ、食事による方法しか考えられません。青年期を越すと、人体の宿命としての、年々衰えようとする代謝機能を賦活化ふかっさせるしかないのです。これは、どんなにすぐれた薬を用いてもできません。人間の生命維持力(生きていこうとする力)を利用するのは、食べもの(食事)ですが、健康に痩せられない、というのは、頭を冷やして考えれば、ごく当たりまえなことなのです。

一日、何カロリーならよいか？

左の表は、厚生大臣の諮問機関である公衆衛生審議会しんが発表している「普通労働で平均的な日本人が一日に必要な栄養所要量」を年齢別、性別にあらわしたものです。

年齢別エネルギー所要量			
年齢	男	女	
0歳	0月～	120Cal/kg	120Cal/kg
	2月～	110Cal/kg	110Cal/kg
	6月～	100Cal/kg	100Cal/kg
1歳～	1,000Cal	950Cal	
2歳～	1,250Cal	1,200Cal	
3歳～	1,350Cal	1,300Cal	
4歳～	1,500Cal	1,400Cal	
5歳～	1,600Cal	1,500Cal	
6歳～	1,800Cal	1,700Cal	
9歳～	2,100Cal	2,000Cal	
12歳～	2,500Cal	2,400Cal	
15歳～	2,700Cal	2,200Cal	
18歳～	2,700Cal	2,100Cal	
20歳	軽い労作	2,200Cal	1,800Cal
	普通の労作	2,500Cal	2,000Cal
	やや重い労作	3,000Cal	2,400Cal
	重い労作	3,500Cal	2,800Cal
40歳	軽い労作	2,000Cal	1,700Cal
	普通の労作	2,300Cal	1,900Cal
	やや重い労作	2,800Cal	2,300Cal
	重い労作	3,200Cal	2,700Cal
60歳～	2,000Cal	1,700Cal	
70歳～	1,800Cal	1,500Cal	
<妊婦・授乳婦別付加量>			
妊娠前半期		+150Cal	
妊娠後半期		+350Cal	
授乳婦		+800Cal	

この表によると、仮にあなたが四十歳代の男性ならば、一日二三〇〇カロリー、女性なら一九

〇〇カロリーが必要であるというわけです。ところが、ここでよく考えなければならぬのは、私がわざわざ傍点をふったように、あくまでも『普通労働に従事している人』が対象なのです。

軽労働をしているホワイトカラーやOLは、これより二〇〇〜三〇〇カロリー少なくても十分とされていますから、したがって、前記モデルケースは、男性で二〇〇〇カロリー、女性ならば一六〇〇カロリー程度で十分なのです。公衆衛生審議会でも、そう断わっています。

一方、では現在の日本人は、平均どのくらいのカロリーを摂っているかというと、『国民栄養調査』五十二年度版によれば、一人一日あたり二二四九カロリー。つまり、一日だいたい一四九カロリらずつ、前述の目標値よりよけいに摂っていることとなります。

「なんだ、一五〇カロリー程度なら、たいしたことはないじゃないか」
あるいは、あなたはそう思われるかもしれませんが。

しかし、ここでもう一度考えてください。前述の公衆衛生審議会が発表している目標値は、重ねて言いますが、健康で普通の体格の持主が必要とするカロリー量です。現在太っている人や、また太り気味な傾向が出てきた人には、この数値を当てはめることはできません。平均値の二〇〇〇カロリーでも、まだ摂取オーバーなのです。

なぜかと言うと、47ページでも述べたように、太っている人は皮下脂肪が保温材の働きをして、代謝がスムーズに行われていない——つまり、消費カロリーが普通の人より少ないからです。目標値をそのまま信じ、痩せている人と同量のカロリーを摂っていたのでは、現状維持どころか、ますます太ってしまいます。むしろ、痩せることなど一〇〇パーセント不可能です。

痩せるためには、食べものから摂取するカロリーのバランスを『赤字』にしなければならぬ。といっても、赤字になりすぎると断食や絶食のケースのように、体そのものへの悪影響が大きくなってしまいます。そこで、ほどよい赤字状態——すなわち代謝を活性化させる——を考えなければいけないわけですが、私は、その目安を『基礎代謝量』に置いているのです。

基礎代謝量（基礎代謝に要するカロリー）は、前出の標準栄養所要量の六〜七割ですから、四

十歳台の軽労働の男性だと二〇〇〇カロリーの三〜四割減程度、一四〇〇カロリー前後になりま
す。この「生きるために必要な最少限」の一四〇〇カロリー前後を、食べものから摂取しながら、
労働や運動その他で消費する六〇〇〜七〇〇カロリーは、いままでせつせと貯えこんだ皮下脂肪
から供出してもらう。これならば健康を損そとわず、無理なく自然に痩せられるわけで、事実、私は
この方法で、相談に見えた方を、全員、立派に痩せさせています。

むろん、くどいようで恐縮ですが、一四〇〇カロリーというのは、あくまでも「太っている人
が痩せたい……」と思うときの、痩せるための摂取カロリー量です。現在、痩せている人や、標
準体重をコンスタントに維持している人、また、成長過程にある青少年の場合は新陳代謝が活発
ですから、前出の公衆衛生審議会発表の栄養所要量が、適正な数値になります。

いずれにしても、いま太っている人は、標準体重の人に比べ、四〇〇〜五〇〇カロリー落とし
た食事をしなければ痩せられません。しかし、恐れることはありません。五〇〇カロリーという
数字は、インスタントラーメンが一袋で約四五〇カロリー、チーズケーキ八分の一カットが四五
〇カロリーもあることを考えれば、五〇〇カロリー減らすことは、そうむずかしくありません。
要は、日常の食生活から油（脂肪）を使った料理やタンパク質をできるだけ抑えること、つまり、
炭水化物の主食を中心に据えた食事に切り換えるだけでよいのです。

なお、主食中心の食事、それもごはんを主食にした食事がなぜよいかについては、93ページ以
下であらためて詳述します。

間食・夜食のススメ

私は39ページで一日二食主義や欠食は、太りこそすれ、痩せる効果はまったくないと申しまし
た。理由は、

①空腹時間が長くなるほど、腹ペコの状態で次の食事を摂るため、つい過食になりやすい。
②不規則、不安定な食事では、食べものが入ってこないときに備え、エネルギーを皮下脂肪に
貯えようとする働きが起こる（代謝機能が衰える）。

それだけでなく、最近の医学界の報告によると、食事回数が少ないほど肝臓の代謝におけるト
リグラセライドやコレステロールなどの脂肪合成が活発になり、これが血中のコレステロール値
を高めることが、わかってきています。

これにたいし、絶えずちびちび食べる場合は、エネルギーを体内に貯蔵する必要がありません
ので、代謝のほうもそれに見合っって効率よく回転するわけです。したがって、「間食」は、絶対に
太る理由にはなりません。

一方の「夜食」はどうか。

人間の一日三回の食事の中で、夕食から次の日の朝食までの間は約十二時間です。他の食事の
間隔が約六時間ですから、この間は二倍の空腹時間となります。いわゆる「欠食」と同じ状態に

なるわけです。だとしたら、この時間帯にももう一食食べてもよいではないか、という発想が当然起きます。

結論から申しますと、私は、食べても一向に差しつかえないと思っています。事実、私自身、ほとんど毎日のように就寝前に食べていますし、また、私の「鈴木式ダイエット講習会」の生徒たちにもそう指導し、おにぎり一個くらいならかまいませんよ、とむしろ勧めているくらいです。しかも、その夜食を摂ったために太った……という話はいままで一度も聞いていません。

私たちは寝ているときも、基礎代謝は絶えず行われているわけですから、理屈のうえでも、それに要するカロリーを補給するのは当然なのです。

ただし、この「間食」や「夜食」のススメを、鵜呑みにされたら困ります。私が言う間食や夜食は、一日の摂取カロリーの範囲内でのことであり、痩せるために、基礎代謝量分の食事しかしていない人……に限ってのケースなのです。朝、昼、晩と、たっぷりカロリーを摂っている人の場合は、絶対に間食や夜食は勧められません。間食や夜食をすることにより、痩せる目安の一日一四〇〇カロリーを大幅に超えるようなら、もちろん肥満は避けられませんし、そのことは、間食や夜食になにを食べるかということとも関連します。

大きいリンゴ一個は約二〇〇カロリー、ケーキやクッキー、チョコレートなどになると、すぐ四〇〇〜五〇〇カロリーになってしまい、カロリー過多は避けられません。しかも、ケーキやクッキーなどは、バターをふんだんに使っているため、脂肪の摂り過ぎという悪影響も出てきます。したがって、夜食や間食には、食べてすぐエネルギー源になる炭水化物（糖質）の、それも低カロリーの食べもの……、おにぎり一個とかサツマイモ、おまんじゅう一個くらい（それぞれ一〇〇カロリー前後）に抑え、飲みものもコーヒーやコーラ、牛乳などは止めて、お茶にするという心がけが必要なのです。そのような間食ならば、間違っても太ることはありません。

なお、85ページの表でもわかるとおり、成長期の子どもは、体重が軽くて体も小さいのに必要カロリーは、それほど少なくありません。

子どもは、食事のときもじっとしてられないほどチョコチョコ動いてばかりいて運動量が多いせいだ、と思いがちですが、その理由ばかりではありません。

子どもの体温は、大人に比べて一般的に高く、基礎代謝によるカロリー消費が多いわけですから、子どもは、身長が伸びる例が示すようにつねに成長ホルモンが働いていますし、「なぜなの？ なーに？」と、質問攻めにして周囲の大人を辟易させるほど知識欲も盛んで、脳も盛んに働きます。これらにともなうカロリー消費が大きいのです。

子どもが甘いものを欲するのは、糖質は、直接的に脳細胞や神経細胞の潤滑油になるからです。そうした理由を踏まえて、お茶の水女子大の稲垣長典教授は、子どもの間食について、次の食事の妨げにならない糖質性のものを与えたほうがよい、ただし、タンパク質や脂肪の多いものは不向きだ、と言っておられます。

頭のいい子にするには、世間で言われているタンパク質ではなく、糖質こそ、必要なのだと言えましょう。若い母親が、幼児の虫歯を恐れるあまり、甘いものは、いっさい与えない、という話をよく耳にしますが、甘いものは脳の栄養であることを覚えておきましょう。また虫歯の心配をしない親も、その子が、一生、甘いものが好きな習慣が身につくと心配しますが、そんなことは、けっしてありません。

また、人生のうちで、もつとも成長する一二歳から一八歳ごろには、代謝が活発なため、食べても食べても太りません。いつの時代も、中学生や高校生くらいの年ごろの子どもは、ドンブリに三杯食べても一向に太らず、さらに間食を欲しがります。若々しく活発な細胞のために代謝がスムーズに行われているので、本能的にカロリー補給が必要となり、食欲となって、それを満たそうとするのです。

あなたの過去の成長過程を振り返っても、子どものころは、アメやキャラメルなどの甘いものを欲しがったはずですが、それに比べ、青年期になると、肉類・魚類・卵・乳製品などのタンパク質をおいしく感じはしなかったでしょうか？　そして、年とつてくると、サラリとしたもの、サッパリしたものが好きになる……といった具合に、誰にでも嗜好の変遷が、かならずあります。これが本能に合った、自然な食生活です。すなわち、青年期には、脳細胞よりも筋肉細胞にたいするエネルギーを無意識のうちに必要とし、成人を過ぎると、もう筋肉細胞もできあがっているので、基礎代謝に見合うだけのカロリーで十分になるのです。

しかし、それにもかかわらず、現代人の食事は、必要以上のカロリーを摂取していることを、ここでもう一度、復習しておいてほしいと思います。

「ごはんは、おいしいけど太るから……」

と、食べないで我慢している人。ちょっとだけ恐る恐る食べている人。こんな人たちに「ごはんは低カロリーの自然食！」ということでもアメリカでは引っぱりだこだと教えてあげたい。ごはんが痩せるのにいいなら、パンでは？ そう。パンではいけません。理由をしっかりと勉強してください。

4章 「ごはん食」こそ、最高の健康・美容食

——炭水化物抜きでは、健康になれない

直接に、単純に燃える主食が健康の鍵

「健康に痩せるには？」ということを考えるうえで、なぜ食べるのか？ が第一ポイントでした。人は、体温保持＝基礎代謝をするために食べることがわかりました。

では次に、代謝をよりよくさせるためには何を食べたらいいのか？ つまり、主食に何を摂るべきなのか、考えていきたいと思えます。言い換えれば、「なぜ主食なのか？」ということが、第一のポイントになります。

主食とは、言うまでもなく、主に炭水化物（糖質）の食べもの——米、麦などの穀類、およびイモ類など——を指します。日本人にとっての〈主食〉は、もちろん「米」です。日本人は、摂取エネルギー量の五〇パーセント以上を、この米に頼っています。

ところで、「五大栄養素」という言葉はあなたもご存じでしょう。炭水化物、タンパク質、脂肪、ビタミン、無機質の五つです。このうち、炭水化物、タンパク質、脂肪の三つは、いずれも体内で酸化燃焼してエネルギー供給源となるので、栄養素の中でも意義が大きく、「三大栄養素」と呼んでいます。

すなわち、三大栄養素は、いずれもエネルギー源となっているわけです。

ちなみに、前記三大栄養素が、おのおの一グラムが燃えるときに発生するエネルギーは、炭水化物——約四カロリー

タンパク質——約四カロリー

脂肪——約九カロリー

と、炭水化物とタンパク質がほぼ同量、脂肪が約二倍となっています。つまり、繰り返しますが、これらのいずれもが燃えるわけです。でも、私たちは、タンパク質や脂肪を主成分とする肉類や魚、卵、乳製品、大豆などを、けっして主食と言いません。〈副食物〉と呼んで、主食と区別しています。

なぜでしょうか？……。

一言で言ってしまうえば、燃え方に問題があるからなのです。燃えたあとの燃えかす、老廃物に問題があるということにはかなりません。この件については、後で詳しく述べますが、その点、炭水化物は体内に入って、もつとも理想的な燃え方をするのです。

どういふことかと言いますと、人間が食事をするのは体温保持のためであり、その目的に、摂取したカロリーの大半が使われている、と私は説明しました。その体温保持のための直接カロリー源となっているのが、じつは炭水化物なのです。概略だけ申しますと、私たちが普段、エネルギー源としてもつばら利用している燃料は、血液中のブドウ糖（血糖）です。このブドウ糖は、極端に不足すると意識不明の昏睡に陥るくらい、人間にとって大事なものです。食事が摂れない病人にブドウ糖の点滴が行われるのも、そういう理由です。

さてそこで、このブドウ糖の供給は何によってなされるか、ですが、これは言うまでもなく食事——とりわけ糖質（炭水化物）の食べものによつてです。

炭水化物は、体内で消化吸収されてすぐブドウ糖に早変わりします。すなわち、すぐ燃料になるわけです。この間、介在するのは消化器内の消化酵素だけです。もつとも一部のブドウ糖は、腸管から肝臓へ回り、グリコーゲンに同化されて貯蔵されますが、これも血糖が少なくなると、再びブドウ糖に戻つてそれを補充しているのです。

炭水化物を「糖質」と呼んでいるのも、そういう理由によるものですが、この説明だけでも、人間が生きるためのカロリー源として、直接、そして単純に燃えるものが、炭水化物であるということがおわかりでしょう。

私たちが疲れたときに甘いもの（糖分）を摂ると元気になるのは糖分が直接エネルギー源になる、なよりの証拠です。

単純な燃料ですから、むろん燃えかすは体内にとどまらず、片っ端から排泄はいせつされます。また、消化酵素だけでストレートに燃えるため、内臓器官に無理な負担をかけません。

つまり〈主食〉は、人間の体にいちばん合つていて負担をかけない食べもの——主まにこれを食べなさい——という意味で〈主食〉なのです。

炭水化物（米やパン、麺類、イモ類など）を減らしたり、ひどい場合には、まったく摂らないで、副食物だけを食ふことの誤りが、理解してもらえたいと思います。

アメリカなどで流行している、炭水化物を排除した食餌法は、間接栄養（間接燃料）しか摂らないために内臓負担が大きすぎ、しかも老廃物（燃えかす）を体内に残すので成人病の元凶となるという点でも、とても危険なダイエットです。

「どんぶりメシ」でも太らない、低カロリーの「はん

ただ、〈主食〉というのは地域によつて違いますので、蛇足かもしれませんが、その点を一言だけ付け加えておきます。

地球全体を見まわしてみると、ほとんどの地域で、主食には炭水化物が用いられており、これは、それぞれの地の利を得た食物で営々と生きてきた私たちの先祖の、生活の知恵の結晶でした。

しかし、例外もあります。たとえば、エスキモー人の主食は、カリブーやアザラシの肉——すなわち、タンパク質や脂肪です。炭水化物ではありません。これは、タンパク質や脂肪（とくに脂肪）が、あの極寒の地で生きるのに、炭水化物の食べものより重要だからです。もちろん、穀物が穫れないということも、理由の一つにあるでしょう。でもそれ以上に、あの極寒の地で生きるためには、少量で高カロリーの熱量を出す脂肪、それも高脂肪の動物性脂肪でなければ彼らが生きていくの間に合わないのです。

そして同時に、何百年、何千年とそれを主食にしてきたために、彼らの体の内臓の働きやホルモンの分泌が、肉食に合うようになっていて、肉を熱源にするような体質になってしまっているわけです。

その証拠に「タンパク質を、沢山、食べると背が高くなる」と言われていますが、主食に肉を食べていながら、彼らの体はけっして大きくありません。体表面をできるだけ小さくして、熱の発散を極寒の地で避けるために大きくならないのです。

ついでに申しますと、アメリカ人は、肉を主食のように大量に食べていますが、これも人間の長い歴史からみれば、ほんの最近のことにすぎません。あの西部開拓時代でさえ、彼らの主食はパン、トウモロコシ、イモなどの穀類でした。そしてその当時、アメリカでは、いまのように肥満や成人病が問題になるようなこともありませんでした。

そういう意味で、地域によって「主食」というのは異なりますが、その地域で何百年、何千年と主食にしてきた食べもの——日本人にとっては「米」——を、絶対におろそかにしてはいけないのです。それがその地域の人々にとつての歴史的な熱源だからです。三十年や五十年で、日本人はエスキモー人になれるわけではないのですから。

なお、人間が食事をするのは、単に栄養を摂るだけでなく、「空腹を満たす」という生理的欲求を満足させるためでもあります。その空腹を満たすために、低カロリーのごはん（茶碗に一杯、約一二〇グラムで一七五カロリー）は、少しぐらい食べ過ぎても、けっしてカロリー過多にはなりません。ごはん（炭水化物）は、すぐエネルギーとして使われるのですから、〈副食物〉が粗末だった昔の日本人が、「どんぶりメシ」を腹いっぱい食べても太らなかつた理由がそこにあります。

同じ炭水化物でも、パンはダメ

私は、痩せるために、健康のために、ごはんを食べることを、ことあるごとに勧めているのですが、一〇人中六人は、かならずといってよいほど、

「パン食に置き換えられませんか？」

比較 (100g 中)			
タンパク質	脂 質	糖 質	繊維質
2.1g	0.2g	32.5g	0.1g
8.0g	1.5g	54.3g	0.3g
2.6g	0.3g	24.8g	0.1g
3.3g	0.7g	23.5g	0.2g
6.7g	0.9g	57.9g	0.2g
11.5g	1.4g	74.5g	0.3g
8.4g	1.3g	71.5g	0.3g
4.5g	0.4g	54.5g	0.3g

「パンではダメなんですか？」
と問います。

なぜパンではいけないの……と、たぶんあなたも思われるでしょう。なぜなら、日本ではパンのほうが米よりも低カロリーで、美容と健康に役立つと思っっている人が多いからです。はたしてパンは、ほんとうに低カロリー食なのかどうか――。

生の精白米一〇〇グラムは三五一カロリー、パンの原料である小麦粉（一等・強力粉）一〇〇グラムは三五四カロリーで、米と小麦粉自体のカロリーには大差がありません。

しかし大きな違いが出てくるのは、口に入れる形にする過程です。ごはんを炊くには水を加えます。この、水を加えて炊く……という過程で、米は水を含み、一〇〇グラム中のカロリーは半減します。

一方のパンはどうかというと、おいしいと思うパンは、バターや砂糖、塩を多く加えます（バターや砂糖を極限まで加えるとカステラ、パイ、シュー皮になります）。これによって、パンのカロリーはごはんのように減らないわけです。水を含んで小麦のカロリーはやや減少しますが、添加物でカロリーはぐっと高くなります。

しかもパンは、その上にバターを塗り、ジャムを載せて食べることが多いのだから、口に入る時点でのカロリーは、実際よりもさらに高いと言えますでしょう。

ごはんはそれ自体がうまいために、あえて塩や砂糖で味付けをする必要がありません。この優秀性と、ごはんそのものが低カロリーであるという二つのことを、まず最初に挙げておきます。

二番目は、ごはんとパンの、それぞれにどういう副食物が合うか……という問題があります。

ごはんは、極端に言えば味噌汁とおしんこだけでも、おいしく食べられます。むしろ、これでは栄養的に不備なので、納豆^{なっとう}、のり、小魚といったものを付け加える必要がありますが、ごはん自体が低カロリーだし、一杯で満腹にならなければ、もう一杯ごはんを追加してもかまいません。

これにたいし、パン食はまずバターを塗ります。ジャムを塗ります。日本人はどうしてもごはんのうまさを覚えているため、バターなし、ジャムなしでパンを食べる人は少ないようです。そして副食物に生野菜を摂る。この生野菜のサラダは、じつは油と塩と水分です。ハムエッグにしたとしても油を使った料理ですので、カロリーが高くなるのは避けられません。それに、パンに味噌汁……という具合にはいきませんから牛乳かジュースを飲みます。飲み物だけでも、味噌汁が約二〇カロリーなのに、牛乳は一八〇ccで一〇九カロリー、じつに五倍強です。しかも、味噌汁と牛乳とでは肥満の一因である水分の量にもかなりな開きがあります。

具体的には、101ページの図をみればわかりますが、一食分で、ほぼ倍以上のカロリーの差が出てくるわけです。

なお悪いことに、私たちはもともとパンを〈主食〉とする考えが薄いために、どうしても副食物の肉や野菜を主食のように食べてしまう――すなわち高タンパク、高脂肪の摂り過ぎになって

しまい、人間の体にとって、もっとも大切な糖質の摂取が少なくなります。パン食には、そういう危険性が多分にあります。

いずれにしても、パン食が悪い、とは、けっして言えませんが、それよりも、パン食にしたがために、パンでは得られない満腹感を他の副食物に求めるところに問題があるということ。同時に、パンと一緒に食べる副食物は、おしなべて高カロリー食が多い……というところに、真の意味での問題があると言えます。

満腹感の得られる低カロリーの「ごはん」

私たちが食事をするのは、カロリー補給うんぬん云々よりも、「おなか为空く」から、それを満たすというのが、実情のようです。ある程度の満腹感を得るために食事をしている、といっても過言ではないでしょう。

そういう意味でも、パン食ではなぜ悪いのか、と問われたとき、私は、

「パンは、大量に食べないと満腹感を得られない欠点があります」

と付け加えることにしています。

カロリーの比較では、ごはん軽く一杯（二〇〇グラム）と食パン一枚（一斤を八枚切りにしたもの）は、ほぼ同じカロリー量になります。しかし、ごはん二杯は、かなり満腹感を得られますが、食パン二枚では、物足りなさを感じるでしょう。パンを基準に言いますと、喫茶店の軽食として出されるトーストは、普通一斤を六枚切りにしたものを一枚半から二枚、出しますが、これは、ごはんの二杯半に当たります。さらにサンドイッチは、パンの厚さで異なりますが、最低でも一斤六枚切りを二枚使って、それを各半分に切ってはさんで使います。そうすると美容のためパンで我慢したつもりでも、ごはん三杯を食べたのと同じ結果になっているわけです。

さらにごはんは、約六〇パーセントの水分を含んでいますが、パンはごはんよりドライで、約三五パーセントの水分です。トーストにすると、水分がさらに減ってドライ化します。ドライになったものは、せんべい、クラッカーなどでもわかるように、多量に食べられるので（満腹感がないせいです）、ついオーバー・カロリーになってしまうのです。

「鈴木さんは、痩せる体質だから……」

と、人はよく言いますが、先に述べたように、体質によって、太る・痩せるは、左右されません。超デブの母を持つ私でも痩せていられるのは、ごはんのおかげだと信じています。

なぜなら、太ったことがない、といわれる私でさえ、かつては太っていたこともあるのですから……。

娘時代、病弱体質だった私は、何かというと、すぐ風邪をひいていました。普通なら、ただの風邪ですむところを、うっかりすると病名のつく病気にまでなってしまうのです。

そうしたある病後、食パンをトーストして、バターを塗って食べたら、とてもおいしく感じて、

止められなくなりました。トーストの、あのカリカリとした歯ざわり、バターの甘みと適度な塩あじ……。それまでごはん中心だった私の食事は、トーストに変わりました。ごはんでは得られるだけの満腹感をトーストに求めたのですから、おもしろいほど沢山のトーストが食べられます。そして、病後のやつれで減少していた体重が、みるみる回復して、とどまるところを知らず、五キロにもなりました。

スタイルを気にしだす年ごろでしたし、母の肥満を見ていましたので、太ることにたいして、必要以上の恐怖を味わいました。なんとかならないか？ と悩んだ結果、まず、食べても食べても、すぐおなかが減ってしまう（腹保ちの悪い）トーストを減らして、ごはんを食べはじめました。そして、トーストを止めました。最初は、あのカリカリした感触がなつかしかったのですが、そんなのは一種の慣れであったことがわかりました。

ごはんにもどって、『このごろ、あまりおなかが空かないな』と感じたころ、体重は、五〇キロ、四八キロ……というように減っていききました。

茶碗一杯、一二〇グラムのごはんが一七五カロリー。低カロリーで満腹感を得られる、最高の食べものとして、ごはんのありがたさを、再確認してほしいと思います。

参考までに、ごはん一杯のカロリー量を、他の食べもので摂った場合、いったいどれくらいの量になるのか、123ページの図を見てください。

どれもこれも、おなかの足しにもならないでしょう。

ごはんを食べなかつたために、満腹感を得られない場合、それを埋め合わせるために、ついで他のものを食べたり、また無意識に飲み過ぎたりして、必然的にカロリーの摂り過ぎになり、それが肥満につながるわけです。

ごはんだから得られる副次的メリット

ごはんは低カロリー食で、しかも、比較的簡単に満腹感が得られます。したがって、お米中心の食事にすると、ごはん以外の副食物の摂り過ぎを抑えることができ、その結果、必然的に摂取する総カロリー量が低減する……というメリットを持っています。つまり、ごはんは肥満を防ぎ、太っている人なら痩せられる食事なのです。

しかし、ごはん食のメリットは、そのみにとどまりません。

現代人の食事が、高タンパク質、高脂肪の摂り過ぎであることは前にも述べたとおりですが、それ以外にも、塩分や糖分を摂り過ぎていることはよく知られています。ことに、日本人の塩分の摂り過ぎは、昔から目にあまつており、それが、高血圧や脳卒中など、成人病の一因になっているという事は、もうあらためて説明するまでもないでしょう。

そのため、公衆衛生審議会の『日本人の栄養所要量』五十五年から六十年版の中でも、塩分については、わざわざ断わって「日本人は塩分の摂り過ぎ。成人病予防のために、一日に一〇グラ

ム以下にしよう」と、警告を発しているくらいです。

しかし塩分は、「油」が精製油だから摂るものではないのと同様、食塩だけで摂っているわけではありません。私たちが、日ごろ無意識に食べている食事の中にも、「隠し味」として含まれているのです。とくに、最近の加工食品は、味を引き立たせるため、かなり大量の塩分を含んでいます。

たとえば、私たちが日常食べる食事の一食分に、どのくらいの塩分が含まれているかというところ、まずパン食の場合は、

パン（食パン一斤八枚切りの二枚）……………一・八グラム
バター（小サジ一杯）……………〇・二グラム
ハム（二枚）……………四・六グラム
生野菜（一食分）……………〇・五グラム

と、約七〜八グラムを摂っている計算です。このほかに、ハムエッグや目玉焼に振りかける食塩が一〜二グラムあるでしょうから、そうになると、一食分で、ほぼ一日の許容量の一〇グラムに達するわけです。

一方、ごはんのほうはどうかというと、まず主食のごはんは塩分を含んでいません。

味噌汁（お椀一杯）……………甘口一グラム
辛口二グラム

納豆（醤油で混ぜるから）……………約〇・五グラム
漬物（タクアン二切）……………一・九グラム

と、ほぼ半分の五〜六グラム。もつともこのほかにもノリや煮野菜、おひたしなどに醤油を使ったり、焼魚に塩をふったりしますから、摂る塩分の総量は、パンよりごはんのほうが少ないと一概には言いきれません。しかし塩分に気をつけている人なら、味噌汁はもつと薄味にするとか、漬物はタクアンより塩分の薄い白菜の一夜漬けにするとかの方法をとることが可能ですし、そのほかのおかずも調理の段階でいくらかでもコントロールできるわけです。したがって、意識的に、塩分を「抜く」ことは可能である……と言えましょう。

これにたいし、パン食に摂る塩分は、パンそのものや副食物自体に含まれており、その塩分を抜くことはできません。

同じことは、油や糖分についても言えます。

私たちの食生活は、目に見える「食塩」や「精製油」「砂糖」だけで味付けをしているわけではありません。それどころか、加工食品などの現代の美食家した副食物は、むしろ見えない隠し味に、それらのものが大量に含まれています。

マヨネーズやケチャップなども使わずに、できるだけ材料の素材を生かして調理する。そういう副食物を考えると、ごはんはもつとも理想的な〈主食〉なのです。

「タンパク質信仰」の誤り

〔副食物〕の言葉の意義は、文字どおり「主食に副（そ）えて食べるもの」です。つまり、体を動かす燃料の本体が主食であって、それだけでは不足する栄養分を補うために、副（そ）えものとして摂る。言葉を換えれば、副える程度でも十分まかなえる……という意味で〔副食物〕と呼んでいるわけです。

では、副食物は主食にはなりえないのか？……。

もちろんなりません。なりますが、もしかりに、タンパク質や脂肪を主食に摂った場合は、それこそ典型的な肥満体に、また糖尿病や心臓病や動脈硬化などの成人病の巣窟そくくになること請け合いです。

今までのダイエットの指導をしておられる先生方の主張の大半は、いわゆる「タンパク質信仰」でした。この考え方は、主食である炭水化物を除いて（あるいは極力、避けて）、タンパク質を主に食事メインをしなければ、というものです。

しかし、この考え方は、もつとも根本的な部分で、大きな誤りを犯しています。すなわち、

「肉は最良のタンパク質で、体内に入ってきた脂肪の燃焼をよくする働きがあるから、皮下脂肪を抑え、肥満を防ぐ」

「肉のタンパク質は、筋肉とか血液とか、健康で丈夫な体を作るうえで、もつとも大きな役割を果たす栄養素だから、タンパク質と野菜をたくさん摂って、脂肪と糖質は副食のように少なく食べなさい」

というわけです。

この話をわかりやすく説明するために、人間の体を自動車にたとえています。

自動車にたとえれば「タンパク質」はボディーとエンジンを作るものだ。でも、素晴らしいエンジンとボディーの新車がきても車は動かない。それはガソリンが入っていないからだ。そのガソリンに当たるのが「脂肪」と「糖質」である。ただ、ガソリンを入れても、しばらく走っていると調子が狂ってくる。それは潤滑油、オイルが入っていないからだ。その潤滑油の役割を果たしているものが、「ビタミン」と「ミネラル」である——と。

そして、結論として、

「ガソリンは、自動車が走らなければ必要ではない。同様に、人間も運動をしない限りガソリンはあまり必要でない。文明が発達した現代社会では、人間は体を動かすことが少なくなってきたいるのだから、言わば、使わないガソリンをせっせと貯めこんでいるようなもので、肥満になるのは当然である」

として、だから、

「良質のタンパク質をたくさん摂ることで強い筋肉を作り、新しいオイルもたくさん摂って、そして自分自身の走行距離に応じたガソリンを補給することで、もっとも自然で健康な生活を営むことができる」

と述べています（110ページから111ページの「」内の引用は中村鉦一氏著『痩せる健康食』より）。

なるほど、たいへんに説得力のある解説です。うっかりすると、誰でもこの言葉を信じ込んでしまうでしょう。でも、根本的に誤りがあります。しかもそれは、かなり重大な誤りなのです。

まず第一に、タンパク質はボディーとエンジンを作るものだと言っている。そして第二に、ガソリンに当たるものが、糖質と脂肪であるという具合に、炭水化物と脂肪とを「同列」に並べて見ている。第三に、ガソリンは自動車が必要ではないと言っている。この三点です。

それ以外にも、タンパク質は肉類でしか摂れないような錯覚を与えているが、じつはタンパク質も脂肪も、穀類や豆類、野菜などの大半の食べものに含まれている（含まない食品を探すほうがむずかしい）ということ。そして成人の一日の必要量とされるタンパク質七〇グラム、脂肪二五グラムぐらいは、それらの食べものから十分に摂取できるということを、見落としてはいけません。

一つ一つ説明しましょう。

第一の誤りですが、タンパク質はたしかにボディーとエンジンを作ります。作りますが、でもボディーとエンジンを作るためだけに利用されているわけではありません。何回も繰り返ししているように、タンパク質も「燃える」のです。一グラムあたり約四カロリーの熱量を発生するのです。したがって、もしガソリンが不足すれば、体内に入ったタンパク質はエンジンやボディーにならず、まず燃料源としてガソリン代わりに使われる。十分な燃料の補給がなされて、初めてボディー作りのほうへ回るわけです。

これが、自動車という「物体」と、生きている人間の「生体」との大きな違いです。

次に、糖質と脂肪とを、同じガソリンだと言っていますが、でも、94・95ページをもう一度振り返ってください。炭水化物が発生する一グラムあたりの熱量は約四カロリー、脂肪のそれは約九カロリーではありませんか。けっして、同じガソリンではありえないのです。もし、あえてそういう言い方をするのならば、糖質はガソリンであるとしても、脂肪のほうは少ない量でハイ・パワーを引き出す「添加剤」と言わなければなりません。すなわち、脂肪食はハイオクタン・ガソリンなのです。もちろんハイオクタン・ガソリンが、パワーを生み出す代わりに、一方で公害の元凶になっていることももう言うまでもありません。

そして、第三番目。自動車は、走らないときはガソリンを必要としない。それはそうです。しかし「生きている」人間は、動かないときでもガソリンが必要なのです。じつとして横になって寝ているときさえ、摂取したカロリーの六、七割を基礎代謝によって消費しているのです。そ

のことは、もう、読者の皆さんも、はっきりおわかりいただけただけでしょう。「物体」である自動車と生体である人間を、同次元で比べること自体、ナンセンスであり、大きな過ちあやまちを生むものになっています。

そしてさらに付け加えれば、これから成長していく子どもであればいざしらず、成長し終えて完全にボディーができあがった大人の場合は、タンパク質は一日に約七〇グラムもあれば、十分なのです。いや、子どもの場合も、熱源である炭水化物が不足すれば、タンパク質は体づくりになんの役にもたちません。このことは、名古屋大学の芦田淳教授あしたも、その著書『栄養化学概論』の中で、はっきりと述べておられます。

「――タンパク質は体タンパク質の合成、すなわち体を作るために使われる一方、エネルギーにも用いられる。すなわちタンパク質には二つの用途があるわけである。ところが、カロリーが不足する場合には、タンパク質は優先的にカロリー補給に用いられ、体タンパク質の合成には用いられない(以下略)」

良質なタンパク質をいくら摂っても、カロリー(燃料)が不足すれば筋肉にはならないのです。エスキモー人の体が小さいのも、摂取したタンパク質が、体タンパク質の合成に使われずに、燃料(体温保持など、基礎代謝のための熱源)として使用されてしまっているからです。

タンパク質の怖さは、肥料をやり過ぎると枯れる

そして、もっと重要なことは、このタンパク質を燃料としてカロリー補給に用いる際、「脱アミノ化」というプロセスを踏まなければならないために、肝臓に大変な負担をかけるということになります。

上の図をご覧ください。炭水化物、脂肪、タンパク質のそれぞれの構成分子を示したものです。図を見てもわかるとおり、タンパク質はN(窒素)基を持っています。他の栄養素と異なる、このN基が、いちばん問題です。

炭水化物	CHO	1g…約 4Cal				
脂肪	CHO	1g…約 9Cal				
タンパク質	CHON	1g…約 4Cal				
C	H	O	=炭水化物 (そのままエネルギー源)			
C	H	O	=脂 肪 (脂肪酸と遊離脂肪酸になり、後者は心臓に溜まる)			
C	H	O	N	=タンパク質		
(炭水化物と同じ第一エネルギーにするためにN (窒素) を取る)						

アミノ酸は体を作る構成素ですが、前述したように、タンパク質 (アミノ酸) は体を作るためにだけ使われているわけでは
ありません。燃料 (糖質) が不足するとまず燃料に、また摂り
過ぎると余った分が燃料に…と、いずれにしても、燃料にも
なるわけです。そしてその燃料となる場合、肝臓でアミノ酸が
分解されて窒素 II N基 II と離れ (これを「脱アミノ化」と言う)、
窒素は尿素に変化して、腎臓から尿中に排泄されます。

問題は、この「脱アミノ化」です。すなわち、窒素を切り離
すのは肝臓であり、それを排泄するのは腎臓だという。肝腎な
部分”に負担がかかるわけです。窒素が多いと、腎臓の排泄処
理能力をオーバーフローし、余分な窒素は血液中に紛れ込んで
尿酸になる——こうして、ホルモンのバランスを崩し、シミ、
ソバカス、肌荒れの原因になるだけでなく、肥満や通風、心筋
梗塞などの成人病の原因にもなるのです。

タンパク質をたくさん摂っても、体を作るのに必要な量 (少
量でよい) 以外は、その目的に使われないばかりか、余った分
のタンパク質は、結局は燃料用に回され、しかも、燃える際に
肝臓に無理な負担をかけている——植木や盆栽も、肥料をやり過ぎれば根が枯れるのと同様に
——つまり、わざわざ遠回りに無駄なことをしているわけです。それならば、最初からタンパク
質の摂取は少なめにして、燃料用には炭水化物を摂ったほうが、どれだけましかわかりません。

ついでながら、「タンパク質は体内に入って、脂肪の燃焼をよくする働きがある……」といいま
すが、これは、タンパク質がタンパク質としての効果を発揮したうえでのことです。

さて、次に脂肪ですが、脂肪の場合は、構成分子は炭水化物と同じです。でも脂肪は、一グラ
ムで約九カロリーの熱量を出す、たいへんな高カロリー食品です。したがって、バターや精製油
で少量しか摂っていないつもりでも、つい必要以上のカロリーを摂り過ぎてしまう結果になりま
す。これらは、主として食事のための素材ではなく、味をよくしたり、調理手段の段階で材料に
されるため、無意識のうちに大量に使われがちです。それだけでなく、ハイオクタン・ガソリン
同様、脂肪を燃料にした場合には、不完全燃焼による有害物質が発生したり、また脂肪酸の燃え
かすが、「遊離脂肪酸」という悪性の老廃物となっていっまでも体内にとどまり、胆嚢たんのうをはじめと
する内臓の負担を助長し、さらには血管壁などに付着して、心臓病や動脈硬化、糖尿病など、成
人病の原因になります。

いかがでしょうか？ まだ、「タンパク質をたくさん摂って、脂肪と糖質を副食のように少なく
食べよ」と言えるでしょうか。脂肪はともかく、糖質 (炭水化物) は、〈主食〉なのです。

栄養が不足していた戦前や終戦直後ならいざしらず、タンパク質や脂肪の〈副食物〉が豊富な現代では、もういつまでも「タンパク質神話」に踊らされてはいけません。

たとえば、いま盛んに売り出されている、タンパク質だけを抽出して作った粉末状の健康食品（ダイエットの栄養補助を目的に売られている）を、ありがたがって服用してはいけない、将来かならず肝臓障害を起こす、ということ。栄養過剰で痩せなければならない人が、純粋なタンパク質を摂って、痩せられるでしょうか？ タンパク質だけ摂っていれば、健康は維持できますか？ 私が、豆腐（タンパク質を抽出したもの）より大豆を勧める理由（食品は、なるだけ原形で摂るように、というわけ）は、大豆（原形）には豆腐（加工品）にはない、あらゆる栄養素が含まれているからで、これは、単にカロリーの問題だけではないのです。

今日、欧米や日本などの先進諸国で問題になっている成人病は、別名「文明病」とも「現代病」とも言われていますが、これらの病気の原因の大半が、今日の食生活によってもたらされていることは、あなたもよくご存じでしょう。本来、人間の体にもっともよく合った、馴染んできた主食を遠ざけ、高タンパク質、高脂肪の副食物を中心とした現代的な美食を追い求めてきた結果が、昔では考えられなかった成人病や肥満をもたらしたのです。

タンパク質も脂肪も、糖質同様、人間が生きてゆくうえで、なくてはならない栄養素ですが、今日のあり余った食生活では、あえてそれを強調して食べる必要はまったくありません。タンパク質とか脂肪は、肉やバターからしか摂取できないのではなく、あらゆる食べもの（たとえば米にも）含まれているのですから。

肥満と成人病の元凶、「豊かなおかず」

ところで、日本人に肥満化現象が目立つようになったのは、昭和三十年代後半、日本が高度成長を遂げ、食生活が豊かになりはじめてからのことです。食生活が豊かになった……ということは、言葉を換えれば「副食物が豊かで贅沢になった」ということにほかなりません。

それまでの日本人の食生活は、「一汁一菜」という言葉でもわかるように、副食物は、味噌汁と野菜が一品ずつ……というのが、平均的な献立でした。そして、そういう食生活をしてきたころの日本人は、「どんぶりメシ」を食べる人でも、肥満とか成人病とはほとんど無縁でした。

一方、私たち日本人は、終戦前後に前代未聞の栄養不足を体験しました。栄養が不足している時代には、タンパク質や脂肪不足が指摘され、それらをたくさん摂ることが目標となるのは当たりまえです。栄養学者や医者たちは、こぞってその点を指導しました。

「タンパク質神話」なども、その典型でしょう。

しかし、高度成長以降、暮らしが豊かになった現代の日本人の食生活は、種類も量も、ありあまるほどになっています。

栄養不足時代の目標を、そのまま踏襲していたのでは、必要以上に高カロリー食となって、加

速度的に肥満や成人病などのいろいろな弊害があらわれるのは、これも、ごく当然のことと言えます。

さあ、ここまで言えばもうおわかりでしょう。

そうです。主食のごはんが肥満の元凶ではなく、ごはんと一緒に食べる副食物——それも洋風化して美食になった副食物が、じつは肥満の元凶なのです。

戦前の食事と戦後のそれを比べてみると、その意味がよくわかるはずですよ。

今日の私たちの食生活は、肉類や乳製品、油などの摂取量が大幅に増えています。魚や野菜の料理方法を比べてみても、戦前は〈焼く〉〈煮る〉〈蒸す〉〈茹でる〉だけの調理でした。でも今日では、油で炒める、油で揚げる、フライにする、テンプラにする。生野菜にもマヨネーズやサラダオイルをたっぷりかけます。すべて高カロリーの食べものであり、高カロリーになる調理法ばかりです。

もちろんこれら、栄養価の高い食事を指導してきた、戦後の指導者たちにも問題はありません。「頭のよい子にするためにタンパク質をたくさん摂ろう」などといった「常識のウン」を氾濫させたのですから、その罪はかなり深いと言えましょう。

でも私は、料理をする主婦の側にも問題があったのではないかとあえて問いたいと思います。なぜかというと、洋風化した食事——油料理の特徴は、

①調理が簡単。

②口あたりがよい。

③見た目がハイカラで美しい。

という三拍子を兼ねています。前の晩から仕込みをしたり、長時間かけて煮込む必要もない。そのうえ、

④栄養価が高い。

という具合に、申し分がありません。主婦たちが、こぞって油料理に走ったのも、当然と言えば当然です。でもやはり、それではいけないのです。ホウレン草は茹でて水でよくアクをさらして、水分を切り、おひたしにしたり、ゴマで和えたりするより、バターで炒めて塩を振って食べるほうが調理が簡単です。煙の出る焼魚よりも肉料理のほうが面倒でなく、短時間にでき、ずつと手軽なのはわかりますが、その手軽な油料理や、見た目にもおいしそうな肉料理こそが、今日の肥満とか成人病を招いているのですから、そういう意味でも、ほんとうの調理のできる賢い主婦になってほしいと思います。

痩せたければ、油脂以外の調味料を……

今日の食生活が「美食化」したのは要約すれば、

①肉料理が増えたこと。

② 乳製品が頻繁に食卓にのぼるようになったこと。

③ 「油」が調味料としてふんだんに使われるようになったこと。

この三点につきると言えます。もつと端的に言うと、「脂肪」と「動物性タンパク質」が増えたことが、美食化……の最大の原因なのです。

現実には、これらが肥満や成人病の張本人になっています。なかでも脂肪は、なににもまして凶悪犯と言えましょう。

「脂肪」と言えば、私たちはすぐラードとか豚肉の脂身部分あぶらみを思い浮かべますが、それだけではなく、バターやマーガリン、ゴマ油やサラダ油などの「植物油」も、やはり同じ脂肪なのです。すなわち、脂肪には①飽和脂肪（動物性油脂に多く含まれ、室温で固体）バター、ラードなどと②不飽和脂肪（植物性油脂に多く含まれ、室温で液体・酸化しやすい）菜たね油、ヤシ油などの二通りがあります。俗に（あぶら）と言われているのが脂肪なのです。そして、前者にコレステロールを助長する働きのあることは、よく知られています。そのため最近では、肉は食べても脂身の部分は残す人や、同じ炒めものをする場合でもラードを使わず、植物油を使う人が多く見かけられます。

あなたの知識は正しいですか？（答えは126ページ）

- 1) それぞれ100gの次のような食品があります。
- カロリーの高い順に並べてください。
- バター、生クリーム、マーガリン、植物油、チーズ
米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、ドレッシング
- 2) それぞれの小匙一杯ずつの次の食品について、何カロリーぐらいありますか？
- バター、マーガリン、植物油、砂糖、ラード、ヘット、チーズ

とくに近年、植物油にはリノール酸が含まれており、そのリノール酸がコレステロールを除去する作用を持っている……という説が広まるにつれ、その傾向は、一段と顕著になっていくようです。

しかしです。では、前者より後者のほうが、絶対的に体によいかというと、けっしてそういうことではありません。なぜなら、両者の栄養価に優劣はなく、飽和脂肪も不飽和脂肪も、高カロリー食品であることに変わりはないからです。

たとえば、コレステロールうんぬんの話が出たついでに、リノール酸を例にとって説明しましょう。

「リノール酸は、コレステロールを取り除く作用がある」と言われています。ただし、どこで、どういう化学作用で、どのくらい取り除くのか……が、はっきりと答えられる人は残念ながらいないようです。もし、疑問なら、あなたのかかりつけの医者に訊いてみてください。たぶん、詳しく教えてくれる人はいないはずです。つまり、医者でさえもはっきりとわからないことが「常識」としてまかり通っているのです。こういうことが日本人の現代の食生活にはずいぶんあります。そしてそれが、一種の思い違い——「常識のウソ」にもなっているのです。リノール酸がコレステロールを取り除く……といった具合に、献立の大半をリノール油で調理したり、リノール油さえ摂っていればコ

レステロールはすっかり取り除かれ、体は、つねに健康である、太った人は痩せられる、と思いますか？

私は、こういう考え方こそもつとも危険な、そして普通の人が陥りやすい「常識のウソ」と思っています。

なぜならば、「リノール酸」それ自体には、コレステロールを取り除く作用はあるのですが、それを口に入れるときは、「リノール油」つまり「油」の形で食べるわけです。そうすると、リノール酸を摂りたいばかりに、リノール油の食べ過ぎになり、結果的に、脂肪をたくさん摂っている——すなわち、カロリー過多となって、痩せるどころか、かえって太ることにさえなっています。それにリノール酸は、わざわざ精製油で摂らなくとも普通の植物性食品（穀類や豆類、野菜類）の中に十分含まれているのです。

植物油もバターもラードも、同じ高カロリーの脂肪分であることを、けっして忘れてはいけません。さらに言えば、植物油は酸化しやすい性質のため長期保存がむずかしく、とくに精製油の場合、空気に触れただけでも酸化しますが、その酸化した油が体内に入ってしまうと、腸を刺激し、また、血管壁に付着してコレステロール以上の害をもたらしますので、よほど注意しなければなりません。

生野菜サラダは、肥満食

もう一つ。若い人たち、ことに若い女性の「生野菜信仰」の誤りを指摘しましょう。

「あなたが食べている生野菜はダイエット食でもなんでもない。むしろ肥満食なのですよ」

と、私が言うと、

「あら、調味料として使うサラダ油なんて、ほんの少しよ！ ごはんみたいに満腹にならないで、スマートに、トースト、ハム、生野菜ドレッシングでプロポーシオンを維持するわ」

と、かならず反論を受けます。

ごはんみたいにおなかいっぱい食べるわけじゃなし……。なうほど、なるほど。それはそうです。

でも、だからこそ、つい摂り過ぎてしまうわけです。サラダ油は123ページの図を見てもわかるように、たった大きじ一・五杯で、ほぼごはん一膳分と同量のカロリーがあります。

普通の家庭でドレッシングを作るとき、だいたい一食分で、大匙五〜六杯のサラダ油を使います。そうすると、何気なく食べている生野菜が、ごはんを三杯ぐらい食べているのと同じ……。

ごはんを三杯もお代わりできる人は減多めったにいません。しかし、植物油やバターなどの油類は、調理の仕方では野菜などの副食物に滲しみ込んで、大匙の五杯や六杯分はすぐ体内に入ってしまう。生野菜のドレッシングにするサラダ油やマヨネーズは「油」という実感があまりないため、なおさらでしょう。よく「砂糖は太る」と言われますが、その砂糖でさえも小匙一杯（五グラム）

は約十九カロリーです。この一例をとって見ても、油がいかに高カロリーの食品であり、太るも
とになっているかが、わかるはずです。

また生野菜は、148ページの野菜の摂り方でも詳述しますが、その九五〇九八パーセントが水分
です。つまりあなたが「健康食」「美容食」に食べている生野菜は、「水」に「油」をかけて食べ
ているのと同じわけです。「生野菜信仰」は、美しくなるどころか、栄養が極端に偏^{かたよ}って貧血に
なったり、生理が止まってしまったりして、むしろ健康を損^{そと}うことにもなりかねません。

油は肥満を作る張本人、犯人である。そして、なにげなく調味料として使っている油こそ、じ
つは、肥満にとって、もっとも悪質なのだ……という二つのことを、この節でしっかりと覚えて
おいてください。

油脂類・乳類・肉類のカロリー表 (100g 中)			
ヘット	901Cal	ベーコン	648Cal
ラード	901Cal	牛しもふり	424Cal
植物油	884Cal	豚ロース	354Cal
ショートニング	884Cal	豚モモ	279Cal
バター	721Cal	牛コンビーフ	257Cal
マーガリン	719Cal	鶏モツ	216Cal
チーズ	361Cal	プレスハム	165Cal
生クリーム	250Cal	牛モモ	146Cal
高脂肪アイスクリーム	176Cal	羊(マトン)	142Cal
低脂肪アイスクリーム	140Cal	鶏ムネ	135Cal
ヨーグルト	91Cal	鶏モモ	122Cal
牛乳	59Cal	仔牛の肉	100Cal

121 ページの答え

1) 100g のカロリーの高い順に

- ①植物油 ②バター ③マーガリン
④マヨネーズ (664Cal) ⑤ドレッシング (463Cal)
⑥砂糖 (387Cal) ⑦チーズ
⑧小麦粉 ⑨米 ⑩生クリーム

生クリームは高カロリーのようなのだが、水分が70%含まれており、
カロリーが低い。ベタベタした「感じ」に惑わされないように。

2) 小匙一杯のカロリーの高い順に、

- ①ラード・ヘット (46Cal) ②植物油 (45Cal)
③バター・マーガリン (29Cal) ④チーズ (20Cal)
⑤砂糖 (19Cal)

同じ小匙一杯でも、こんなに差がある。カロリーは、カサ、量、質
を考え合わせないと、低カロリーだと安心できない。

「痩せるための食品はありません」

と言うと、ウソ、コンニャクがあるじゃない！ と逆襲されます。コンニャクの刺身はいいけ
ど、おでんやすきやき料理にしたら食べてはいけないことを覚えてください。そして、痩せたい
人は、便秘の癖を、まずなおしてください。

5章 鈴木式「おかず」6つのポイント

——便秘をなくし、代謝をよくする方法

免罪符になる食べものはない

「美しい肌とスリムなボディライン、そして健康な体づくりに役立つものを教えてください」という質問を、私は、しょっちゅう受けます。

しかし、もともとこんな夢のような食べものなんてあるわけがありません。そう思いませんか。それなのに、玄米がよいとか、ニンニクがよい、シイタケがよい、生野菜がよい、牛乳がよい……という話を聞くと、それだけで痩せられる、健康になれる、と知っている人が、あまりにも多いのに驚かされます。

また、アンバランスな食事をしていて、何か健康によい食品を、あたかも免罪符か毒消しの薬のように摂って、それで健康になれると思いきんでいる人もたくさんいます。

たとえば、コーヒーは刺激物として胃に悪い、としましょう。すると、多くの人はコーヒーを飲むことを止めないで、ミルクを入れればコーヒーの刺激性が消えるし、砂糖を多めに入れば味が苦くなくなって、胃には悪くない、と考えます。もし、ほんとうにコーヒーが胃に悪いのなら、ミルクを入れようが、砂糖を加えようが、悪いことには変わりありません。

これと同じように、アンバランスな食事が悪いのなら、バランスのよい食事をする以外に、体にはよくないのです。

食事というのは、たった一つのものを食べることはありません。いろいろなものを、いろいろな方法で調理し、盛りつけ、そして、楽しくおいしく食べるものです。その毎日食べている食べものうち、たった一つのなにか、玄米なら玄米だけを強調して食べる。それによって万事がうまくいく、などと考えるのは、途方もない思い違いと言えましょう。

玄米は、健康食品か？

たとえば、お茶の水クリニックの院長の森下敬一もりしたけいち氏は、自然医学会という組織を結成して、自然食を食べようと提唱している一人ですが、森下氏の「玄米推奨論」を読むと、次のような説明が出ています。

「——玄米の胚芽はいがやヌカには、炭水化物、脂肪類、粗タンパク、繊維、ビタミンA、B₁、B₂、B₆、B₁₂、ナイアシン、ニコチン酸、パントテン酸、葉酸、プロビタミンC、E、および各種ミネラルが豊富に含まれている。ところが白米は、玄米を精白したものだから、あたらそれらの栄養分を捨てている。いふなれば欠陥食品を食べているようなものだ」

ほんとうに、そうでしょうか？ よく考えてみなければなりません。

なるほど、玄米の胚芽には、森下氏が言うように灰分やカルシウム、リン、鉄、ビタミン類が

含まれています。そして同時に、それらの栄養素が白米よりも多いことも、そのとおりです。もし人間が、米だけで栄養をまかなっているのなら、また、この世に白米と玄米の二種類しか食べものがないのであれば、私もやはり玄米を勧めるでしょう。

でも私たちは、米だけを食べているわけではありません。食べものはいっぱいあります。白米に不足しているわずかな量のビタミン類や無機質類は、副食物の摂り方ひとつでどうにでも補うことができます。そう考えれば、あの、まずくて消化吸収の悪い玄米を無理して食べる必要はないのです。

玄米を食べるから健康になるのではなく、穀類を食べるから健康なのです。玄米の胚芽は、米が芽を出すときの栄養分であって、人間がそれを摂らなければ生きてゆけない、というほどのものではありません。

私は、玄米崇拜者がどんな勝手な理屈を並べようと一向に気にしません。ただ、この説を見た人が、玄米を食べるようになるのではなく、白米を食べないようになる……そのことをもつとも怖いと思います。知らない人がこの説を聞いたら、『なるほど、玄米はそれほどいいのか。それに比べて、白米は、なんと悪いのか！』と、あたかも「ごはん（白米）を食べるな」と感じても仕方ないのです。白米は、もつとも理想的な主食であることを強調しておきたいと思います。

また、玄米の胚芽やヌカは、前述の栄養素を含むと同時に、カドミウムや農薬などの汚染物質も含んでいます。汚染物質は、白米ではなく、玄米中に、玄米の中の胚芽の部分にたまっているのです。

森氏足ら玄米論者は、もし玄米に農薬があっても、玄米のフィチン酸というものが、汚染物質と結合して体外に排除するからだいじょうぶだ、と言っています。それだけ結合力の強いものなら、当然、人間の体にもつとも必要なカルシウムなども一緒に結合し、体外に出してしまうのにちがいません。

話は外れますが、畑の牛肉といわれる大豆でも、最高の植物性タンパク質であるという長所の反面、フィチンを多く含み、このフィチンが体内に入る際に一緒に食べるカルシウムの吸収を阻止してしまう——すなわち、副食として摂るなら問題ないのですが、大豆を常食するとカルシウム不足になるという欠点も持ち合わせているのです。

このように、私たちの食生活は、あらゆる面から総合的に判断しないとけません。

カロリーは、「調理後いくらか？」が問題

総合的に判断する……ということとは、体のメカニズムだけでなく、へ調理についても言えます。たとえば、サツマイモは、小さいもので一本約一〇〇カロリーです。昔はこれをふかしたただけで食べていました。が、いまはバターを塗ったり、大学イモのようにたつぷりと砂糖や水飴みずあめをまぶして食べています。そうすると、もうサツマイモ一本は、一〇〇カロリーではなくなっています。

同じように、低カロリーの野菜も、油炒めにしたたり、フライやテンプラなどの揚げものにする、また生野菜でも、マヨネーズやサラダオイルのドレッシングをかけて食べる場合は、もうその野菜は低カロリー食ではなく、油脂をたっぶり含んだ高カロリー食になっているのです。

つまり、あなたが食品分析表のカロリーを重視するのは結構ですが、それ以上に、調理や味付けにも気を配らなければいけないのです。なぜなら、私たちの体内に入るカロリーは、原形の時点での数字ではなく、調理や味付けをしたあとのカロリーの総計である——これを私はぜひ強調しておきたいのです（もともと、これは逆に、調理によって脱脂肪をする……すなわち、高カロリー食を低カロリー化することも調理の仕方ひとつで可能であると言えるわけで、その料理法は208ページに紹介します）。

いずれにしても、〃それだけを食べていればすべてに万能な食べもの〃はありません。もしあったとしたら、今日のような料理文化の発展はなかったはずだ、と言えるでしょう。

私が、いままで書いてきた〃主食のススメ〃も、ごはんさえ食べていれば……ということではけつしてなく、ごはんを中心として献立を考え、そして、副食物をバランスよく摂ることが、肥満を防ぎ健康な人生を送るための理想的な食生活だ、ということにほかなりません。

ところが、こういう主張は、とかく誤解を招きやすいもので、「ごはんを毎日三度三度食べているのに痩せられない」と、食ってかかられることもしばしばです。

そこで問題になるのは——、

①おかずはなにを選ぶか。

②どう調理するか。

の二点にかかってきます。すなわち、副食物とその料理法が、あなたの食事を〃万能食に近づける……〃最大のポイントなのです。そしてその観点から献立を考えると、ごはん自体は万能食ではないが、副食物との組み合わせや栄養面でのバランス、また、体内に入っている用途（すぐ熱量になる）からみて、〃理想的な主食〃であると言いたいです。

鈴木式の6つのポイント

では、その万能食……に近づけるために、おかず（副食物）は何を摂ったらよいのでしょうか。

私は、これまでの研究成果から、次の六つを掲げたいと思います。この六つの副食物をバランスよく毎日の食事に摂ることが、健康を損わずに痩せられ、新陳代謝をよくし、また、あなた自身を若返らせるポイントです。換言すれば、健康にも美容にもよい、そして自然に痩せられる副食物が次の六つです。

①高タンパク質、高脂肪の摂り過ぎを避ける。

②ヨードを多く摂る。

③繊維質を多く摂る。

④ ビタミンを上手に摂る。

⑤ カルシウムを多く摂る。

⑥ 塩分の摂り過ぎを避ける。

これらは、218 ページで紹介する「鈴木式ダイエット・料理編」を見て、そのとおりに実践すれば、誰にでもバランスよく摂ることができますので、あまり理屈っぽい話は止めましょう。ただ、一、二、言葉のいたらない点だけ、多少説明を付け加えます。

① 高タンパク・高脂肪の摂り過ぎを避ける

これはいままで繰り返し述べてきたので、あらためて説明するまでもないでしょう。植木に水や肥料をやり過ぎると根が腐って枯れるように、人間も栄養の摂り過ぎは禁物きんもつです。

高タンパク質、高脂肪とは、動物性のタンパク質、脂肪を言います。

「どんなダイエットをしても、どうしても痩せられないのです」

と言って、講習会に参加した、あるステーキハウス・チェーンの経営者夫人は、みごとに太っていました。その太り方は、いわゆるブヨブヨした中年太りではなく、脂肪が固くまつわりついている、といったふうで、腕の付け根の、普通ならあまり固くない部分も、コチコチになっていました。彼女は、「商売がら、赤身のフィレ肉を毎日五〇〇グラムずつ食べ、あとは野菜サラダだけ……」という食事をしていたそうです。

肉は生きていくための栄養補給のつもり、サラダは美容食のために、という彼女の言い分を聞いて、現代の誤った食品知識が彼女をこのようにしたのだ、と、とても気の毒に思いました。高タンパク、高脂肪の食事をしていると、皆、彼女のようになってしまいます。

この、いわゆる「固太り」になると、痩せるのは容易ではありません。固くなってしまった脂肪は、柔らかくならないと痩せはじめないからです。

私が、講習生の一人一人に、

「あなたは、すぐに痩せはじめて、半年で大丈夫」

「あなたは、最初はあまり痩せてこないけど、一月経てば、どんどん減りますよ」

と指導できるのも、脂肪が、固いか、柔らかいかによって判断できるからです。

高タンパク、高脂肪の食事をしていると、外見上も、不健康になってしまいますが、スタイルは、目に見えて悪くなるので、まだよいのです。問題は内臓器官で、これらは目に見えないため、よっぽど働きが悪くならないかぎり、本人も周囲の人も気づきません。外見のスタイルが悪くなっている以上に、内臓器官は、もっと醜くなっていると考えるべきだと思います。高タンパク、高脂肪の摂り過ぎは、寿命を縮める、ということ覚えておいてください。

タンパク質も、脂肪も、ひじょうに栄養価が高い。だから、終戦直後などの栄養失調時代には、とてももてはやされました。しかし、現代の豊かな食生活では、その栄養価の高さが、逆に徒あだに

なっています。したがって、痩せるためや成人病の予防のためには、肉類や乳製品はできるだけ控え、その分、植物性のものを、それも原形（加工されていない元の形）で摂るようにしなければなりません。

ところで、同じタンパク質、脂肪なのに、なぜ植物性の、それも原形のもので摂るように、と私が勧めるのか——それには次のような理由があります。

・原形のまま食べることににより、まず過食ができない。つまり食べ過ぎることがないから、低カロリー化につながる。

・原形で食べると、単にタンパク質や脂肪だけでなく、リノール酸とかビタミンE、B₁、それに人間にとってひじょうに大事な繊維（二ページ参照）を大量に摂ることができる。

・原形で食べれば、食品添加物などの、極端にいうと（毒物）の害から体を守ることができる。

わかりやすく、例を挙げて説明しましょう。たとえば植物性脂肪の場合、精製油のゴマ油（小匙一杯四グラム、二五カロリー）と原形のごま（小匙一杯二グラム、一一カロリー）とを比べてみてください。精製油なら、炒めものでも揚げもの（揚げものによって吸収される油の量は、材料の一〇〜一五パーセント）でも、すぐ大匙五〜六杯使ってしまう。が、その量を原形のごままで食べると言ったら、これは容易なことではありません。結果的に、油脂（脂肪）の摂り過ぎを抑えることになるわけです。また、精製油は、油脂だけを絞り出したものですから、リノール酸など、本来植物性油脂が持っている効力が、酸化して弱まっていると見ていいでしょう。もともと植物性油脂は不飽和脂肪と言いつつ、酸化しやすい欠点を持っていますが、精製油だと、つねに空気にさらされている状態のため、より酸化しやすく、長期保存がむずかしいのです。酸化した油が体内に入ると、コレステロール以上の悪作用を及ぼすことは言うまでもありません（だから、一度揚げた油を二度使うなどというのです）。

その点、原形のごまの場合は、固い殻で油脂分を包んでいるため、口の中に入るまで酸化しにくい（口の中に入れたとき、よく噛むこと。丸呑みでは意味がない）——すなわち、油脂（不飽和脂肪）そのものの酸化、およびリノール酸の参加を防ぎ、ビタミン類も豊富（とくにビタミンEやB₁が多い）に摂ることができますので、一石二鳥も三鳥もの効果があげられるわけです。また、三番目の添加剤の問題は、大豆と豆腐を例にとって説明しましょう。

大豆は言うまでもなく、畑の牛肉と言われるくらい、植物の中でももっともタンパク価の高い食べものです。ところが大豆は、そのままでは消化が悪いため、豆腐などに加工して食べる知恵が生まれたわけです。

しかし、昔の豆腐のようににがりを使って固めたものならともかく、いまの豆腐は、凝固剤に硫酸カルシウムを使っています。「少量だから関係ないよ」と言われるかもしれませんが、硫酸カルシウムが「劇薬」であることには変わりがないのです。

豆腐にかぎらず、現代はカマボコ、チクワ、ハム、ソーセージなど、加工食品の全盛時代です

が、これらはいずれも、着色料や保存料など、いろいろな食品添加物——極端に言うところへ「毒物」を含んでいます。この毒物が体に入ると、まっ先に壊れるのが肝臓です。PCBのようにいくらか分解しようとしても分解できない毒物もあり、その悪影響は、はかりしれません。

原形で摂れ、と私が言うのは、換言すれば、加工食品をできるだけ食べるな——すなわち加工食品の毒物から体を守れ、ということでもあるのです。そのほか、食べものを原形で摂ることにより、胃腸の働きを促進する（適度な運動をさせる）ことになり、さらには後で述べる塩分の摂り過ぎを抑えるうえでも、たいへん効果的です。

植物性タンパク質は、なにも豆腐がすべてではありません。納豆もありますし、また大豆をコンブその他と煮た五目煮ごもくじにしてもよいわけです。人間のみに与えられた「調理」という文化的手段は、そういうところで使わなければ意味がないのです。

それに、あなたは納豆も豆腐も同じ植物性タンパク質ではないか、と思うかもしれませんが、体内に入って役立つ成分は天と地ほどの開きがあります。つまり前者が（タンパク質のほか）、繊維質、ビタミン、ミネラル類を豊富に含んでいるのにたいし、後者はそれらをオカラとして捨てています。一見、植物性タンパク質のエキス……のようできて、逆から見れば、タンパク質ばかりの欠陥食品とも言えるわけです。

なお私は肉類や乳製品などの動物性タンパク質、脂肪をまったく食べるな、と言っているではありません。動物性タンパク質や動物性脂肪には、植物性のそれぞれでは得られない貴重な栄養分ももちろんあります。逆に、たとえば大豆がいくらか理想的なタンパク源だといっても、それほどばかり常食していると、大豆に多量に含まれるフィチンのせいでカルシウム不足になる……というマイナス作用も持っているのです。

したがって、副食物があくまでも副食として、少しずつ万遍なく摂ること——「摂り過ぎは避けよ」——と言っているのですから、その点をくれぐれも誤解しないようお願いします。

「肉を食べてはいけない」ということではありません。食べてほしいのですが、痩せたい人は、量に気をつけてください。そして高タンパク、高脂肪を抑える料理法を最後にまとめて紹介しておきますので、それらの調理手段を用いて食べるようにしてください。

②ヨードを多く摂る

ヨードがもつとも多く含まれている食品は海藻です。

現代人の食生活が洋食化し、主食もごはんからパンに移行したために、ほとんど口にしなくなったものとして、海藻が挙げられます。パンのおかずには、どう工夫したところで、海藻は合わないでしょう。

刺身さしみや寿司すしを食べる外国人はかなりいますが、海藻は、ほとんどの人が食べられません。食文化の違いがそうさせるのでしょう。

ところが、海藻を食べられないのは、外国人ばかりではありません。子どもたちも苦手にがてです。これは、お母さんが食卓に海藻を載せたことがないので、いわゆる「食べず嫌い」になっているのです。その証拠に、子どもたちに海藻を食べさせようとすると、とてもたいへんです。

「ヌルヌルしている」

「黒くて気持ち悪い」

「へんな味がする」

「くさくさ」

など、文句が、かならず出ます。

幼児のころから、食習慣として海藻を食べさせるようにしていれば、けっしてこんなことにはなりません。

ヒジキの煮もの、ワカメとキュウリの酢の物、味噌汁、海藻のサラダ、刺身のツマのウゴなど、機会あるごとに食べてほしいと思います。また焼のりや板のりならあまり海藻らしくないので、食べられるでしょう。

私がこんなに海藻を摂るように勧めるのも、じつは、海藻には繊維質が食品中いちばん多く含まれており、無機質分の宝庫であるということに加え、カロリー源にならない食品だからです。

82ページでもご紹介したように、私の朝食のおかずのメインは板のりです。おかずでカロリーが増えずに、ごはんを沢山食べることが出来るへごはんとのりへは、ダイエットには欠かせない組み合わせだと思います。

のり巻き、おにぎり（おむすび）はもとより、料理の中にも、積極的に海藻類を使ってきたいものです。たとえば私は、ワカメを細かく刻きんでミートローフにまぜたり（作り方は211ページ）、シューマイの中にヒジキを加えて、肉の量を抑えると同時に、海藻というノーカロリーで体に必要なヨードや無機質を多く摂るように工夫しています。

表 (100g 中)					
質	糖 質	繊維質	C a	リン	鉄
3g	61.5g	7.2g	600mg	220mg	106mg
g	39.6g	4.7g	260mg	510mg	12mg
g	40.5g	4.8g	470mg	380mg	2.3mg
g	74.6g	0g	400mg	8mg	5mg
g	51.9g	3.0g	800mg	150mg	—
g	40.3g	9.5g	740mg	150mg	5mg
0g	15.6g	1.7g	420mg	270mg	14mg
g	0.8g	0g	2mg	4mg	1mg
g	12.4g	0.3g	220mg	110mg	12mg
3g	29.8g	13.0g	1400mg	56mg	29mg
g	47.8g	3.6g	1300mg	260mg	13mg

③ 繊維質を多く摂る

「健康のために」と果物や野菜をジュースにかけて飲む。そのときあなたは、カスをポイと捨ててはいませんか？ じつはあれがカスどころか、むしろジュース以上に健康に必要なものだった……ということが、最近、

急速にわかってきました。

セルロース、つまり食べべものの中に含まれる「セイン」の効用が、欧米の医学界などであらためて見直されてきているのです。それというのも、いままでは、単に便通をよくする〃整腸作用〃程度の働きしかないと思われていた食物繊維が、じつは心臓病をはじめ、大腸ガン、胆石、糖尿病などの成人病、および肥満の予防のうえで、たいへんな役割を果たしていることが判明したからです。

ところで、では、その食物繊維とはいったいなにか。簡単に言えば、植物の細胞膜を構成している物質で、炭水化物そのものです。言い換えれば、炭水化物は繊維（セルロース）と糖質で成り立っています。ですから、穀類や豆類、イモ類、緑黄野菜、海藻などに、たっぷりと入っています。そのかわり、肉、魚、卵、乳製品、砂糖、油脂類には、まったく含まれていません。

すなわち、肉食中心の欧米社会では、便秘症に悩む人が全成人の八割にも達していること、また、動脈硬化や心臓病、腸ガンの発生率が異常に高く、糖尿病や胆石、肥満などが目立って多く見られるのも、食物繊維の摂取が足りないからではないか、という研究が進められ、事実、その予測を裏付けるデータが次から次へと報告されてきたのです。

たとえば、こんな実験結果があります。

ネズミにわざと発ガン物質を大量に摂らせて、大腸ガンの発生率が高くなることを確認しておいてから、繊維の多い小麦フスマを飼料に混ぜて食べさせる。するとガン発生率が下がった、というのです。

この理由は、まず、食物の中に繊維が多いと、便の量が増え、発ガン物質の密度が減り、また便量が多ければ、排便回数が増えて腸内の通過速度も早まるため、発ガン物質が腸粘膜に触れている時間も短くなるからではないか。またもう一つは、腸内に住む各種細菌の勢力分布が変化すること——つまり繊維を多く摂ると、たとえば発ガン物質などの有害物の暗躍を抑制する細菌群が優勢になる、といったことが起こるのではないか——と考えられています。

その一例として、肉の中にはトリプトファンという高タンパク質が多く含まれていますが、このトリプトファンは、酵素によってインドールというものになります。そして、最近このインドールが、発ガン性、または発ガンを助長する働きのあることがわかってきました。しかも、肉には繊維質がまったく含まれていないために、腸の中から、インドールを外に排泄できません。すなわち、腸内にインドールを、長時間置くことになり、その結果、欧米人には直腸ガンが多いのだ……というように見られているわけです。

あなたは便秘していないか？

いずれにしても、食物繊維は吸着性が強いので、毒素を体外に出してくれることだけは間違いないありません。そして、この食物繊維は、ガン誘発物だけでなく、コレステロールや消化された食

べものカスも一緒に体外に排泄してくれるわけです。その結果、大腸ガンの発生率を抑える働き以外にも、

- ・コレステロール値を正常化する働きがある。
 - ・毒性（食品添加物その他）を緩和する働きがある。
 - ・糖尿病の人が繊維を多く摂ると、食後の血糖値の上がり方が抑えられる……。
- などの効用が判明しています。

これらは、動物実験だけでなく、たとえば欧米人の三倍以上の食物繊維を摂っているアフリカ原住民は、前述の「文明病」とほとんど無縁でなし、アメリカでさえも、あの西部開拓時代には、たくさんの豆類やイモ類を食べていたため、文明病は皆無だった……と言われていることでも、食物繊維の果たす役割が、いかに大きいものであるかよくわかるでしょう。

健康であるためには、まず便秘をなおさなければいけないのです。

肥満と便秘の関係について、詳しいデータが手許にないので残念なのですが、体験的に言って、講習会に集まる受講生は、そのほとんどが便秘だということがわかっています。「便秘」と聞くと、『ああ、この人の好物は、肉や魚、乳製品と生野菜だな』とピーンと来ます。食べる量が少なかったり、繊維質のものを食べないと、極端な便秘になります。

便秘をなおす唯一の手がかりは、ここにあります。つまり、

- ①食べる量を増やす。
 - ②繊維質のものを多く摂る。
 - ③タンパク質、脂肪の多い食品（繊維質のないもの）を減らす。
- これらを実行すれば、徐々に便秘がよくなってきます。

繊維質は、人間の胃や腸では吸収されないため、あたかも不要なもの、と思われてきました。しかし、この繊維質こそ、大切なものだったのです。繊維質の働きは、台所の流しや洗面所、トイレなどの排水管掃除のときの砂状洗剤やタワシと同じようなもので、腸内に貯まった老廃物（不要になったカス）を、体外に押し出す原動力（腸に活性度をつけて排泄を促す）^{うなが}だったのです。いわば、腸の掃除をしてくれるもの、と考えていただければよいでしょう。

私たちの健康のキーポイントは、体内に入ったもの（食べたもの）を、いかにすべてきれいに体外に出すか、ということです。タンパク質は体タンパクにだけするようにし、脂肪は潤滑油として使いきり（潤滑油以外のものはカロリー源にまわされる）、炭水化物はカロリー源として消費しきる、このようにすれば、皮下脂肪はできません（健康のために、ビタミンなどの無機質も体内に残さないこと）。

繊維質の摂り方が少なく、いわば眠ったような今のあなたの腸に活気を与え、よりよく働かせるにはどうしたらよいか。①②③でも効果のない人に、私は、「コブ水」をお勧めします。

dash用のコブを水でサツと洗い、塩を落として、一〇センチくらいのを細く切ってコップ

に入れ、水を満たして、冷蔵庫へ一晩入れておきます。翌朝、起きぬけにこれを飲みます。冷たい刺激によって腸に活動を命じ、そこへ朝食を入れていくわけです。

④冷やしたコブ水を飲む（決して牛乳で代用しないこと。太りますよ！）

みなさんが、鈴木式ダイエットを実践しはじめると、最初のうちは、便秘になるかもしれませんが。なぜなら、あなたの腸は休まりきっている（だから太っているのですが）状態にあるからです。そこへ、急に、ごはんや煮野菜、海藻など繊維質の多い食品が入るので、腸はびっくりして、あわてて動こうとしますが、怠け癖はすぐにはなおらず、入ってきたものに反して、なお怠けようとしています。食べたからといって、ミルク飲み人形のように、すぐ便秘がよくなるわけにはいかないのです。しかし、鈴木式をつづけていけば、あなたの便秘は、一〇〇パーセントなおります。

私は、軽視されがちな繊維質の摂取こそ、健康法のキーポイントだと確信しています。

なんとか便秘をよくしようと、下剤を飲む人がいますが、それは、ぜひ止めてください。下剤は腸を働かせるのではなく、炎症を起こさせて、かえって腸が働かない状態にしていくのですから、怠けた腸を痛めつけるだけです。下剤にかぎらず、どんな薬でも、それを服用しているとホルモンの働きがアンバランスになり、便秘になります。便秘をなおすには医薬品も、健康食品も、ともかく、すべての薬の服用を止めるべきです。すると、人間の生命を維持しようとする力、自然治癒力が働いて、少しずつ代謝機能が回復してきて、便秘がよくなりだします。

便秘をなおす食べもの

鈴木式ダイエットは、食物繊維をたいへん重視し、その摂取量を増やすような調理法の指導に力を入れています。

食物繊維は、前述の効用のほか、低カロリー食品（ほとんどカロリーがない）でもありますから、痩せるための食べものとしてたいへん有用です。となれば、できるだけたくさん摂ったほうがよいことは言うまでもありません。これを多く食べれば便秘もなおります。

そこで、ではどうすれば、食物繊維を効率よく大量に摂れるでしょうか。

きのこ類 (100g中)		その他	
食品	繊維質	食品	繊維質
きくらげ	12.9g	しなちく	1.3.9g
け	7.0g	かんぴょう	10.6g
いたけ	5.5g	切干大根	6.8g
つたけ	1.8g	そら豆	5.8g
たけ(缶詰)	1.4g	大豆(乾燥)	4.5g
ツシユルーム	0.8g	小豆(乾燥)	4.3g
いたけ	0.6g	納豆	2.3g
きだけ	0.4g	ホウレン草	0.9g
めこ	0.3g	春菊	0.9g
こ(缶詰)	0.2g	小松菜	0.8g

①穀類、豆類、イモ類、野菜類、および海藻などの摂取量を増やすこと。

②それらは、ジュースや豆腐などに加工（ホモナイズ）されたものではなく、原形で摂ること。

③植物性油脂は、精製油ではなく、原形のごまで摂ること。

④生野菜ではなく、煮野菜を食べること。

この四つをできるだけ日常の食生活に取り入れることです。

たとえば、私が繰り返し言っている、油のピンチヒッターを務めるごまは、洗いごまを買ってきて、半播りにするだけでOKなのです。毎日、小匙三〜五杯使えば、必要な油（脂肪）分は満たされるのですから、和えものや煮ものに、また自家製のダシ汁とか、（油を使わない）特製の和風ドレッシングにたっぷり使って食べるようにします。それだけのことなのです。

また、なぜ生野菜より煮野菜がよいかと言うと、煮ることにより嵩が減り、それだけたくさん食べられるからにほかなりません。野菜を煮る（火を通す）ということは、じつは、「脱水をする」ということなのですが、この脱水により、野菜の体積は約五分の一程度になります。たとえばホウレン草や小松菜などの葉野菜を思い浮かべてください。生のときはかなりかさばりますが、数分間、湯に通しただけで、絞ると、ひと握りぐらいになってしまいます。これが、脱水をした証拠なのです。

一方容積は小さくなっても、繊維のほうはまったく減りません。口の中に入ってしまったえば、野菜の容積が小さくなった分だけ、結果的に、大量の食物繊維を摂取できる……ということになるわけです。

なお、念のために申し添えると、食物繊維は、植物細胞の膜であって、いわゆる「スジ」ではありません。つまり、柔らかく煮るとねっとりした感じが海藻や豆、サトイモなどにみられますが、あれが繊維の本体なのです。そういう意味で、食物繊維がもつとも多い食べものは、

①海藻、②キノコ類、③野菜、豆、イモなど、④穀類……の順になります。

アメリカ人は、日本人の五倍以上の生野菜を食べていますが、成人の約八割は便秘だと言われています。これは、一つには生野菜からはさほどの食物繊維が摂取できないことの証明であり、二つには穀類を食べる量が少ないこと、そして、これが日本人との決定的な相違点でもあるのですが、彼ら欧米人には、海藻を食べる食習慣が昔からないせいだと、私は前々から指摘しているくらいです。

私のメニューには、海藻と雑穀類が頻繁に登場します。わかめの酢のもの、ぬた、海藻のサラダ、切りコブのかつを節あえ、ひじき煮などは、カロリーがほとんどないうえ、繊維質やヨードなどが、ふんだんに入っています。これらは、はっきり言って「摂り過ぎると体に悪い……」というものは何ひとつありませんので、あなたの食卓にも、ぜひ意識して取り入れるようにしてください。

④ビタミンを上手に摂る

人間は、自分の体力を維持するために、食欲中枢（摂食中枢と満腹中枢）という機関があって、これが血液中のブドウ糖（血糖）を絶えず監視し、カロリーの補給がとだえて血糖値が下がってくると、摂食中枢が「ハラ減った」の信号を出し、上がると満腹中枢が「ごちそうさま」の指令

を出しています。すなわち、人間が空腹を感じたり、喉のどが渴いたと感ずるのは、生きてゆくために必要なカロリーや水分の不足を、本能的に訴えている……ということにほかなりません。

ところが、ビタミン類や無機質の不足の場合は、体（本能）は、それらを摂取しようという反応を積極的には訴えてくれません。そのうえ、これらは体内では合成されず、食物から摂るより仕方ないのですが、ただ、ビタミン類が不足してきても、おなかが減ったり、喉が渴いたりするほどの切迫感がないために、積極的な訴えかけもないのです。したがって放っておくと、気づかぬうちに消耗してしまいます。逆に言えば、健康であるためには、ビタミン類や無機質類は、ある程度意識的に摂る必要がある……ということでしょう。

ことにビタミンは、三大栄養素のようにエネルギー源になるのでもなく、体の主要構成成分でもありませんが、生理的機能の調整に必要なので、これが不足すると、種々の病気や健康上の障害を誘発します。

また、ビタミンは種類がたいへん多いのですが、いずれも、きわめて少量で有効ですから、以下、とくに不足しがちなものだけ挙げて、その上手な摂り方を説明しましょう。

〈ビタミンA〉——ビタミンAが不足すると鳥目とりめになり、皮膚が荒れたり、かぜや肺炎にかかりやすくなります。これは肝油、牛乳、バター、卵黄、ウナギ、タラ、ニシン、サバ、アジなどの魚類および貝類に多く含まれています。肉類ではレバーにしか含まれていません。また、植物性食品の場合、ビタミンAそのものは含まれていませんが、黄色色素のカロチンがニンジンなどに含まれており、これが体内でビタミンAに変化して効力をあらわします。

なお、マーガリンに添加してあるビタミンAは、その原料油の腐敗がビタミンAそのものの破壊を促進しますので、古くなって酸化したマーガリンは、酸化した油の害もさることながら、ビタミンAもほとんど消滅していることを覚えておいてください。

ただ、ビタミンAは、体内で四週間も貯えておけるため（体内に入ってしまったえば、破壊されません）、ビタミンB₁やビタミンCのように、摂れば、毎日、排泄されてしまうものではありません。そこで、かえって摂り過ぎないように注意しなければなりません。

ちなみに、カロチンの吸収度を一、二紹介しておきましょう。

生ニンジン	二〇〜三〇パーセント
茹 <small>ゆ</small> でニンジン	四〇〜五〇パーセント
カボチャ	三五〜六〇パーセント
ホウレン草	三五〜五〇パーセント

ビタミンAは食いだめができることを利用して、冬場に向かう秋口に柿かきをたくさん食べると、その冬の間じゅうは風邪をなかなかひかなくなる、と言われているのは、そういう理由によるのです。

〈ビタミンB₁〉——ビタミンB₁が不足するとかつけかつかになります。穀類にはB₁は多いのですが、

精白すると、B₁が多く含まれている胚芽やヌカの部分が失われます。だから、胚芽やヌカのある玄米のほうが、白米よりも、健康食品だ……と、玄米論者は言うのです。

しかし、玄米を圧力鍋で調理すれば、B₁はほとんど壊れてしまいます。B₁は、酸化には強いのですが、①熱にひじょうに弱く、②水溶性（流水性）なのです。したがって、高压釜のような、短時間に高熱を加え、圧力を加えて煮る（炊く）方法は適しません。高压釜を使用した玄米ごはんのビタミンB₁は、八〇パーセント以上失われてしまっています。しかし、酸化には強いので、長時間かける調理法だと、さほどの変化はありません。私は玄米論者ではありませんが、どうしても玄米が食べたければ、とろとろと、とろ火でおかゆに炊く方法がよいと思います。そうすれば、かゆの水分にも、溶け出たB₁が残っていますし、高压釜で炊くよりはまだまだたくさんB₁が摂取できます。ただ、いずれにしても人間に必要なB₁は、玄米を食べなければ摂れないものでもありませんので、あんな消化の悪いものを無理して摂るよりは、別の食べもので摂るほうが賢明でしょう。

たとえば、普通の野菜、豆類や穀類、魚肉および豚肉などにもB₁は多く含まれています。ただ、これらを普通の鍋で調理する場合、一五〜二〇パーセントは、煮汁の中に流出すると考えられます。と同時に、前述したようにビタミンB₁は強火だと破壊されやすいため、味噌汁やシチューのように、低い温度で長時間煮て、しかも煮汁ごと食べる調理法を行うべきです。そうすれば、体内に吸収されるB₁は九〇パーセント以上になって、たいへん効果的です。

また、油炒めや揚げものなどの調理では、煮汁の中に流出する心配はほとんどありませんが、強火で調理するため、三〇パーセント以上破壊されます。

なお、ビタミンB₁の多い食品は、胚芽強化米、セロリ、豚肉、エンドウ、緑茶、生シイタケ、ごま……などですが、ただし、一度に大量に摂取しても大便で出てしまうため、「食いだめ」ができません。したがって、つねに少しずつ摂るように心がけてください。

＜ビタミンB₂＞——B₂が不足すると、発育不良や肌荒れのほか、口のまわりに「ただれ」が起きます。B₂は卵や牛乳、肉類（とくにレバー）に多く含まれています。野菜類では緑色野菜だけに含まれ、他の野菜や果物には入っていません。ただビタミンB₂は、B₁同様、酸化にはひじょうに強いのですが、光に弱く、太陽光線に当ててしまうと、三分の二以上が破壊されます。したがって、部屋の中や屋外に放置したままに時間以上太陽に当たった牛乳などは、ほとんどB₂が破壊されてしまっています。牛乳は冷蔵庫など、ちゃんとした貯蔵設備に入れておかなければいけません。

また、このビタミンB₂も、B₁と同じで「食いだめ」ができませんので、少しずつ丹念に摂取するよう心がけてください。

＜ビタミンC＞——ビタミンCが不足すると、壊血病になります。ビタミンCは、新鮮な野菜や果物に多く、ことに大根、トマトの汁、イチゴ、ピーマン、トウガラシ、ミカン類（ミカン、オ

レンジなど)に多く含まれ、またイモ類(ことにジャガイモ)、のり、緑茶などにもたくさん含まれています。

ただ、このビタミンCほど摂り方を誤解されているビタミンも他にありません。

たとえば、果物や野菜をミキサーにかけ、ジュースにして飲んでいる人、大根を大根おろしにして食べている人の場合、ビタミンCは、ほとんど摂れていないのです。なぜかというところ、ビタミンCは、熱にはさほど弱くないのですが、酸化にたいへん弱いために、ミキサーで二分以上かき回されると、その空気の泡によって、ミカン類で約二割、トマトで三割破壊され、リンゴなどでは、ほとんどゼロになってしまいます。酸化に弱いということは、空気に長くさらしておくことで壊れる……という意味ですから、大根おろしなども、おろしてしばらく経ったものは、残存率はゼロに近くなっています。

また、流水性であるために、大根おろしのビタミンCは、下にたまった水分のほうに、約八〇パーセント流れ落ちてしまっていることを忘れてはいけません。生野菜など数分間、水に浸しておくだけで、何割かのビタミンCは流出しますし、さらに、野菜を茹でると、その茹で汁と一緒に捨てられるケースもかなりあります。

なお、アスコルビナーゼというビタミンC破壊酵素は、ニンジンやカボチャなどにたっぷり含まれているのですが、そこで、大根とニンジンを、一緒におろし、紅葉おろしもみじにするかどうか——すなわち、ただでさえ乏しくなっている大根おろしのビタミンCは、生ニンジンのアスコルビナーゼによって、完全に破壊されてしまうわけです。

したがって、ビタミンCを摂る場合には、酵素が熱に弱いので、少量の油でさっと炒めるか、強火で蒸す……などの方法で調理しましょう。ビタミンCはB₁、B₂同様、一度に大量に摂取しても、尿と一緒に排泄されますから、つねに少しずつ摂るように心がけなければいけません。

そのほか、ビタミンDは、日光の照射が十分ならば皮膚内で合成できますし、また、ビタミンEは、Aを摂るとき同時に摂ると、Aの弱点である酸化を防ぐ効用を持っています。ビタミンEを大量に含んでいるのは、サラダ菜、キャベツ、赤トウガラシや小麦胚芽などです。

いずれにしても、ビタミン類は、なければ困るというものの、そんなに大量に摂る必要はありません。要は、副食物を万遍なく食べ、調理法にもバラエティをもたせれば、摂取不足になることはまずありえないと言えますでしょう。

⑤カルシウムを多く摂る

最近、カルシウム不足がさかんに言われています。カルシウムは、単に骨や歯を作る主要元素として貴重だけでなく、不足すると神経をいらだたせ、脳の働きも鈍くにぶします。そのため、成長期の子どもはもちろん、妊娠中のミセスや、また老人にもたいへん必要なものです。

ところで、無機質、またはミネラル(鉱物質)と呼ばれている元素には、カルシウムのほか、

リン、カリウム、イオウ、ナトリウム、塩素、マグネシウム、鉄、銅、マンガン、ヨード……などがあり、いずれも不可欠な成分です。ただし、たとえばリンは、穀類にはリン酸化合物が多いし、塩素とナトリウムは調味料の食塩から摂取している、カリウムは野菜や果物に多く含まれる……という具合に、自然に食べものとともに十分に摂り入れられるので、実際問題として不足するのは、カルシウムと鉄ぐらいです。

ことにカルシウムは、近年、小魚を骨ごと食べる習慣が少なくなったため、よけい不足が目立つようです。

その結果どうなるか——。たとえば、近ごろの子どもたちの骨のもろさが話題になっています。

自転車から落ちて、どこも擦りむいていないのに骨折した、友だちとふざけあつていて転んで骨を折った……などの話を、身近によく聞きます。昭和五十五年五月に日教組が発表した統計では中・高生男子の骨折経験者は五人に一人で、骨折原因も、スポーツによるものは少なく、日常生活の何気ない動作、はずみが、そのほとんどになっています。ひどい場合には、水泳のときプール側（飛込台ではない）から飛び込んで、水面にぶつかって、とか、ベッドに寝ていて落ちて、などが原因で骨折しているそうです。日教組の調査員の一人は、「子どもの骨がもろくなったのは、加工食品の食品添加物（重合リン酸塩など）が、摂ったカルシウムを体外に出してしまうからではないか」（読売新聞55・5・7）と言っています。すなわちインスタント食品で育ってきた現代っ子たちは、食物繊維の不足や塩分過多の弊害のみならず、カルシウム不足——骨格の弱体化——まで招いていると言えるわけです。

そこで私は、小魚をできるだけ食べるように勧めています。シラス干しやジャコを食べたり、メザシや丸干しの魚を焼いて、カリカリと骨ごと食べることも大切です。また、ダシを出すのに煮干し（ニボシ）の粉末を作っておくと手軽にカルシウムが摂れます。作り方は、

①ニボシを買ってきて、水でふやかし、頭と内臓を指で取り、ニボシ独特の生ぐささをなくします。

②胴体だけになったニボシをフライパンで空煎りし、水分を飛ばします。

③ミキサーにかけ、粉末にします。

以上の手順で作ったニボシの粉末をビンに保存しておき、ダシを作るときも、煮ものをするときも、スプーンに何杯かずつ使います。粉末ですから漉す必要もなく（漉してはいけません）、自然にカルシウムが摂れます。

魚の嫌いな原因は、味よりも、むしろ骨にあるようです。煮魚や焼魚が食べられない人でも、切身の照焼やフライなら喜んで食べることを考えてもわかるでしょう。

子どものうち、骨を喉に引っかけてはかわいそう……と、身をほぐして焼魚を食べさせていると、かならず魚の嫌いな子になってしまいます。骨が引っかかったって、死なないよ、それより、魚はこんなにおいしいのだから、早く上手に食べられるようになりなさいね、と励ましてやるほ

うが、子どものためになるのです。

魚の好きな人は、小骨のある魚も、あまり気にしないで食べてしまいます。魚の嫌いな人は、イワシ、ニシンをはじめ、アユの塩焼きさえも食べられません。取り除ききれない骨を自然に口に入れるうちに、魚が好きになり、カルシウムも摂れるようになっていきます。

また、小魚を骨ごと食べる調理法として、魚の梅干し煮や、長時間煮込む料理法をお勧めします（210ページ参照）。こうすると、たいいていの魚の骨は柔らかくなって、おいしく食べられます。

海藻のところでも述べましたが、海藻はカルシウムをはじめ、鉄、ヨードなど多くの無機質と繊維質を含んでいますので、健康に痩せるためには、なくてはならない食べものです。

カルシウムを！ と言うと、「牛乳を飲めばいい」とか「チーズを食べます」という返事が返ってきますが、これら乳製品は高カロリー食です。牛乳は、無意識のうちに摂り過ぎてしまいますし、チーズは、含まれている塩が気になります。これらの加工食品ではなく、カルシウムも、小魚を中心に海藻などを加えながら原形で摂っていききたいものです。

⑥塩分の摂り過ぎを避ける

動脈硬化や高血圧の原因の一つは、塩分の摂り過ぎによるものだと言われています。したがって、健康に痩せるためには、この塩分の摂取にも気を配らなければいけません。

ところが、塩分の摂取過多は、じつは今日の「美食」とも大いに関係があるのです。なぜかというと、「食塩はみのかぶって隠れている」とよく言われますが、今日の美食化されたいろいろな加工食品の中には、かなりの塩分が含まれているからです。

たとえば、うどんやそばの、あのシヨシコした腰の強さは塩が入っているからだし、同じようにハム、カマボコ、チーズ、バター、食パンなども、味を引きだしたための塩がかなり入っています。これら加工食品は、調理の際にいくら薄味にしたとしても、塩分を抜いたわけではないため、体内にはそのとおりの塩分が入ることになります。乾メンを齧ると塩っぽくて食べられないものではありませんが、茹でると、それを感じないので、あの塩分はすべて体に入ってしまうのです。

同様に、「隠し味」で塩の塩辛さが舌先に感じられなくとも、塩分が消滅したわけではありません。そのいい例は、次のような実験をすればよくわかります。

二つのコップに同量の砂糖を入れ、砂糖水をつくる。次に、片方のコップにレモン汁を半個分、絞り入れる。すると、このコップからは、完全に甘味が消えてしまう——つまり、レモン汁を入れたため甘味がなくなり、もし同じ甘味にしようと思えば、あと何杯かの砂糖を加えなければなりません。この、甘味がなくなった状態は、舌先が甘味を感じなくなった、というだけのことです。糖分まで消え失せてしまったわけではないのです。すなわち、味覚のほうは一プラス一がゼロになっ（たように感じ）ても、栄養価は、かならず二になる、減りはしないということを言いたい

のです。

人間の五感の中では、味覚はもっとも鈍感だとされていますが、そういうあやふやな感覚ならば、加工食品の“隠し味”まで見分けることは、ほぼ不可能に近いはずです。

なお、実際に料理をする人ならよくご存じでしょうが、塩分を消す調味料の最たるものは“油”です。油を使えば、すべての食べものの味がマイルドになってしまい、さらに塩・醤油の味付けが必要になってきます。

たとえばサラダドレッシング。ドレッシングを家庭で作る場合、油対酢は二対一の割合に入れます。油対塩は一〇対一です。これを、油だけサラダにかけたら、油っこくてまずくて食べられたものではありません。酢を入れて油っこさを消し、塩を入れて味を出す……それではじめておいしいサラダドレッシングができるのですが、これを食べる時には、塩っぱさは感じません。そこでドレッシング

繊維質の多い食品 (100g中)

海草類		きのこ類		その他	
食品	繊維質	食品	繊維質	食品	繊維質
ひじき	13.0g	乾燥きくらげ	12.9g	しなちく	1.3.9g
とろろこんぶ	9.6g	香たけ	7.0g	かんぴょう	10.6g
あおのり	7.2g	干しいたけ	5.5g	切干大根	6.8g
浅草のり (中級)	4.8g	生まつたけ	1.8g	そら豆	5.8g
浅草のり (上級)	4.7g	まつたけ (缶詰)	1.4g	大豆 (乾燥)	4.5g
わかめ	3.6g	生マッシュルーム	0.8g	小豆 (乾燥)	4.3g
こんぶ	3.0g	生しいたけ	0.6g	納豆	2.3g
こんぶつくだに	1.7g	えのきだけ	0.4g	ホウレン草	0.9g
こぶまき	1.2g	生なめこ	0.3g	春菊	0.9g
のりつくだに	0.3g	なめこ (缶詰)	0.2g	小松菜	0.8g

をかけた上に、あらためて食卓塩をふりかける——。このような意味でも、サラダドレッシングに私は二重の危惧を抱いています。

なお、この塩分や油をというっかり摂ってしまうのが、パン食です。私がパン食を勧めないのは、パン食の副食物に塩や油を使う料理が多いことのほか、パン自体にも塩分や油（バター）が大量に含まれているという理由にもよります。

では、塩分の摂取量を少なくするにはどうすればよいか。

まず、できるだけ加工食品を食卓からなくすことです。カマボコやハムを食べるのではなく、魚や肉を買ってきて、自分自身の手で調理して食べることです。たとえば、塩サバを食べたいときでも、サバを一尾まるごと買ってきて、煮たり焼いたりした残りを、あなた自身で一塩ふって保存しておく……。そうすると、どれだけ塩をまぶしたかが実感でわかるだけに、塩分の摂取を抑えるうえで、大変効果的です。

また、調理に際しては、原塩を控えて、醤油や味噌で味付けします。そのほか、ワサビやコシヨウ、カラシ、カレー粉などの香辛料を使って舌をごまかす方法もよいでしょう。

しかし、何よりも肝腎なのは、あなたの舌を薄味に馴らすことです。前述したように、舌はも

つとも鈍感ですから、一カ月も我慢すれば薄味に馴れてしまいます。

たとえば、味をととのえるのに化学調味料やだしの素もとを使わずに自家製のだし汁を作っておいて、そのだしを醤油代わりに使うことによって、薄味にあなたの舌が馴れるように仕向けるわけです。だし汁は、156ページで紹介した煮干しの粉末をベースに味を出します。そしてこれをベースに、醤油と水と、あと好みに応じてシイタケや擂すったごまを加えます。こうして作った味は、化学調味料もおよばない、栄養、風味ともに素晴らしい、コクのあるだし汁ができていきます。作り方はたったこれだけ。これを、いままでなら醤油をかけておひたしに使うとか、サラダオイルのドレッシングの代わりに使うようにするわけです。あなたやあなたの家族の健康を願うならば、これぐらいの手間ひまを惜しんではいけません。

私たちの食生活で、成人一人あたり必要な塩分は一日一〇グラムです。それ以上の塩分は、すべて摂り過ぎであり、成人病につながるもと因もとですから、油同様、よほど注意して下さい。

「あなたは、ほんとうは太りたいんでしょ」

そんな食事が目立ちます。

世の中には、正しいことが多いのですが、それと同じくらい正しくないことも多いのです。食べもの、食事、ことに減量常識に関する誤りが、なんと多いことか！さあ、あなたの知識が正しいかどうかどうか、挑戦してみてください。

6章 減量常識はウソだらけ

——痩せるつもりが太ってしまう理由を明かす

ウソ① 生野菜サラダで健康に痩せられる

生野菜こそ欠陥食品

痩せたい一心で、生野菜ばかり、ばりばり食べている人をよく見かけます。ことに最近の若い女性の「生野菜信仰」はたいへんなもので、痩せたいから、美しくなりたいから……と、まるで生野菜さえ食べていれば、美しい肌もスリムなプロポーションも思いのままと思いきっているような、そんな印象さえ受けます。生野菜は低カロリーで、ビタミン類も豊富だ（と思われる）し、見た目にもハイカラで、一見いいことづくめです。万能食と思えないでもありません。

でも、ほんとうに生野菜はそんなに都合のよい万能食でしょうか。

私に言わせれば、生野菜は万能食どころか、大欠陥食品です。なぜなら、生野菜——レタスやセロリ、キャベツ、キュウリなどですが——は、その九五パーセント以上が水分です。水分の摂り過ぎが肥満へつながります。これがまず、欠陥食である理由の第一点です。

第二点は、生野菜の食べ方（調理？）に問題があります。塩だけをかけて食べている人は塩分の摂り過ぎになる——これは当然です。が、マヨネーズやドレッシング党の人も、その成分は油と塩ですから、言葉を変えれば、 \langle 水 \rangle に \langle 塩 \rangle と \langle 油 \rangle をかけて食べているようなものです。油が加われば、もう低カロリー食などではなくなります。この二つの理由だけでも、生野菜が欠陥食であることがおわかりでしょう。

煮野菜・生野菜の成分 (100g 中)					
野 菜	エネルギー	繊維質	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C
枝豆	125Cal	1.8g	0.30mg	0.07mg	45mg
ごぼう	75Cal	1.5g	0.30mg	0.05mg	2mg
にんじん	51Cal	1.1g	0.06mg	0.04mg	7mg
ほうれん草	28Cal	0.9g	0.12mg	0.30mg	100mg
しゅんぎく	22Cal	0.9g	0.10mg	0.25mg	50mg
生たけのこ	22Cal	1.2g	0.10mg	0.08mg	10mg
トマト	33Cal	0.4g	0.08mg	0.03mg	20mg
キャベツ	24Cal	0.8g	0.08mg	0.05mg	50mg
セロリ	20Cal	1.0g	1.03mg	1.02mg	10mg
レタス	14Cal	0.5g	0.06mg	0.06mg	5mg
キュウリ	9Cal	0.4g	0.02mg	0.02mg	15mg

「でも、生野菜にはビタミンが多く含まれているんでしょう。しかもそのビタミンは、煮たり茹でたりして熱を加えると破壊されるって聞いたわ……」

そうくるだろうと思っていました。しかし前述したように、生野菜の成分の九五パーセント以上は水分なのです。

見た目に新鮮そうな生野菜ほど、じつは水につけパリッとさせてあります。新鮮な感じであればあるほど水分が多く、水溶性のビタミンなどは流出してて中身は何もなくなっています。見た目の新鮮さにだまされてはなりません。

また、生野菜用のレタス、キュウリなどは、他の野菜に比べ、相対的にビタミンの含有量が少ないのです。上の表を見てください。たとえば、一〇〇グラム中のビタミンCは、ホウレン草が一〇〇ミリグラムなのに、キュウ

リは一五ミリグラム、レタスはわずかに五ミリグラムです。ビタミンB₁も、サツマイモは〇・一五ミリグラムですが、レタスはその半分以下の〇・〇六ミリグラム、キュウリは〇・〇二ミリグラムしか含まれていません。

そして、もう一つ付け加えれば、ビタミンは熱に弱い……と思われていますが、正確には「熱に弱いビタミンもある……」ということであり、すべてのビタミンが加熱によって破壊されるわけではありません。一例を挙げましょうか。

ビタミンB₁は水溶性のうえ熱に弱いのですが、酸化には強い特性をもっています。一方、ビタミンB₂のように熱には安定しているが、光に会うと破壊されて作用を失う……というビタミンもあり、ビタミンCのような高温短時間なら熱は大丈夫だが、酸化に弱く、しかも「水溶性」のビタミンもあるのです。水溶性とは、水に溶けて流出する……ということですから、そうすると、レタスやキャベツなど、もともと絶対量の少ない生野菜のビタミン類は、水で洗った時点で流出し、口に入るときにはほとんど含まれていない、と言えましょう。

これだけでも、あなたがいかに生野菜を過大評価していたか。そしてそのじつ、いかに欠陥食品であるか、という私の指摘がわかってもらえるはずですよ。

理想的な煮て食べる野菜

そこで私は、野菜は煮て食べるようお勧めします。煮るとするのは、換言すれば「脱水する」ということです。たとえば、ホウレン草を茹でておひたしにした場合、一束のホウレン草は、ほんの一握りになってしまうことは前述のとおりです。キャベツなども同様です。この煮ること、つまり加熱して脱水することによって、まず、量がたくさん食べられるという利点が出てきます。

一方、加熱によって失われるビタミンB₁やCの量は、加熱時間と加熱温度によって異なりますが、平均して三〇〜五〇パーセントです。しかし、ここで半分が失われたとしても、煮て食べる野菜（煮野菜）には、もともと含まれている絶対量が多いので、生野菜の三倍以上が残っています。すると、脱水して多量に食べることを別にしても、生野菜より多くのビタミンが摂取できます。

また水溶性のビタミンCを例に考えても、生野菜のレタスやキュウリのビタミンCの含有量自体、根菜類を除いたどんな煮野菜よりも劣ります。じつは、煮野菜のほうがビタミンCが豊富なのです。絶対含有量が少ないものを水で洗ったら、ほとんど無になってしまうでしょう。

さらに煮野菜は繊維質が生野菜より多く含まれていますから、脱水したために大量に食べられる煮野菜を食べることによって、思いがけないほど沢山の食物繊維を摂ることができます。私たちが見た感じでは、一見、煮野菜よりも生野菜のほうが、食物繊維が多いように見えますが、食物繊維はスジではなく、植物の細胞膜を構成している物質ですから、生野菜は含有率（水分）が高い分だけ繊維密度が粗く、実際に多くありません。

煮野菜は、繊維質が多く、固く、アクが強く、ビタミンなどの含有が高いから、人間の知恵として、煮なければ食べられないのです。逆に、生野菜は、繊維質が少なく、水っぽくて柔らかく、味にもクセがないために、生で食べられるのです。

どちらが、より優れた食品か、もうおわかりいただけただけだと思います。

アメリカ人は、一回にボール一杯（私の見た感じでは、洗面器一杯、という印象）の生野菜を食べています。日本人の生野菜好きの人の五倍以上の量を、ごく当たりまえに誰でも食べています。それなのに、便が少なく、一般に便秘症がひじょうに多く、直腸ガンになる人が少なくありません。すなわち、彼らは、努力のわりには食物繊維が摂れていない、ということなのです。

煮野菜の利点は、これらのほかに、味加減に気をつければ塩分の摂取量を抑えられるし、もちろん油は使いませんから低カロリーで、成人病予防のうえでも効果的です。

とまれ、生のものを料理すると、なにか未知の生命力が死んでしまっただけで価値が下がる……と思いでいる人が多いようですが、それこそナンセンスです。それよりも、生野菜を食べることは、水を食べていること、食べなくてもよい（食べてもしょうがない）カスを食べていることだと認識してほしいと思います。

ウソ② 生ジュースは健康飲料

健康のためなら、ジュースを捨てて残りカスを

「健康のために、朝、コップ一杯の野菜ジュースを飲みましょう」

という宣伝文句をよく見かけます。しかしこれも、私に言わせると「常識のウソ」になります。たしかに野菜や果物には、ビタミンやミネラル類を大量に含んでいるものもあります。が、そのビタミン類は、ジュースーにかけて処理する段階で、空気の泡を導入するために酸化するので、結果的にビタミンは、ほとんど破壊されてしまうからです。

上の表は、大阪市立衛生研究所付設栄養学院の実験報告ですが、これによると、リンゴのビタミンCは、わずか六〇秒ミキサーにかけただけで、残存率ゼロとなることが証明されています。それだけでなく、ジュースーで処理することにより、大切な食物繊維もポイントと捨てているわけですから、いいことにはなっていない——つまりあなたは、単なる砂糖水をありがたがって飲んでいるのと大差ない、と言えましょう。言うまでもなく、水分の摂り過ぎは肥満の大敵であり、その点でも、私は生ジュースをお勧めできません。さらに喉を潤すなら砂糖水の必要はなく、水でよいわけで、水ならノーカロリーになります。カロリーを抑えたい人が、ムダにカ

ロリーを摂ってしまったているよい例です。

ミキサーで作った果汁のビタミンC残存率					
	トマト	白桃	リンゴ	まくわ瓜	みかん
無 処 理	100%	100%	100%	100%	100%
ミキサー30秒	82%	0	0~5%	75%	98%
ミキサー60秒	76%	0	0	75%	98%
ミキサー120秒	76%	0	0	56%	87%

ウソ③ 果物は太らない

水と糖分で痩せようとするのと同じ

生野菜と同じように、果物も、肥満防止に効果があると思っている人がかなりいます。よくオフィス街の公園などで、昼食代わりにリンゴ一個と牛乳一本……で食事を済ませている若い女性たちを見かけますが、それこそナンセンスこのうえない話です。若いとき、このような誤った食事をしていることが、どんなに健康に悪いことか、美容に悪いことか、声を大にして訴えたいと思います。

「ふじ」など、大きいリンゴは一個は約二〇〇カロリー、牛乳一本が一〇九カロリー。

そうすると、痩せるため……と食べているリンゴ一個は、じつはごはん一杯分以上（ごはん一杯一二〇グラム＝約一七〇カロリー）の高カロリーを摂っていることになり、数字のうえ

でも痩せることはできません。しかも、リンゴ一個ではすぐおなかが空くでしょうから、三時にケーキやミカン二〜三個のおやつを食べます。これでは、いくら食事をしなくても太ります。

果物と野菜のビタミンCの含有量					
食 品	ビタミンC	食 品	ビタミンC	食 品	ビタミンC
イチゴ	80mg	マスクメロン	15mg	芽キャベツ	70mg
生パイナップル	60mg	桃	10mg	みつば	60mg
レモン	50mg	さくらんぼ	10mg	しゅんぎく	50mg
みかん	50mg	バナナ	10mg	カリフラワー	50mg
はっさく	50mg			白菜	40mg
ネーブル	45mg	パセリ	200mg	大根（生）	30mg
グレープフルーツ	40mg	ほうれん草	100mg	ネギ（白色部）	30mg
ポンカン	40mg	ピーマン	100mg	にら	30mg
いよかん	30mg	グリーンアスパラ	90mg	さやいんげん	20mg
夏みかん	30mg	大根（葉）	90mg	さやえんどう	20mg
柿	30mg	こまつ菜	90mg	トマト	20mg

また、果物はビタミンの宝庫のように思われていますが、現実には、あなたが考えているほどビタミンは豊富ではなく、たとえばリンゴ一〇〇グラム中には、ビタミンCはわずか五ミリグラム、同様にブドウ五ミリグラム、ナシ四ミリグラム、サクランボでさえ一〇ミリグラム程度で、これはホウレン草（一〇〇ミリグラム）ピーマン（一〇〇ミリグラム）と比べても、二〇〜一〇分の一の含有量ではないことがわかります。ビタミンCの多い果物は、皮を食べる柑橘類かんきつのキンカン（二〇〇ミリグラム）やゆず（一五〇ミリグラム）ですが、これらを一〇〇グラムも食べることは、とうてい不可能でしょう。

果物は大半が一〇パーセント以上の糖分と八〇パーセント以上の水分によってできていますが、最近の果物は品種改良がどんどん進んで、甘味の強い、すなわち糖度の比率が高まった、一種の砂糖水のようなものになっている（たとえばリンゴは、昔は酸っぱくてサクサクしていたが、いまは水分と蜜があふれている）ので、昔の食品分析表のカロリー値より、はるかに高カロリーになっています。果物は口あたりがよいので、どうしても過食になりがちです。そのうえ、水分と糖分というどちらも肥満の大きな原因となる食べものですから、これで痩せられるなどと思うほうがおかしいのです。なお、念のためにごはん一杯分（二二〇グラム）に匹敵する一七〇カロリーが、果物ならどのくらいの量か、その目安を次ページに紹介しておきましょう。

「フルーツの水分を除いた、ドライ・フルーツは、どうなんですか？」

という質問を受けますが、水分がなければ、おなかが、なかなかふくらみません。どんどん食べられてしまいます。ドライなもの、フルーツにしる、菓子（せんべい、クラッカーなど）にしる、水分を除いてしまっているために、ウェットなものより高カロリーになっています。そのうえ、どうしても沢山食べすぎてしまいますから、止めてください。

この原理は、ちようどごはんなら満腹感が得られるが、パンはそうはいかないのと同じことで

す。ドライ・フルーツは、砂糖を舐めて^ないるのだと考えてもらったほうがいいでしょう。

またピーナツは一〇〇グラム五八九カロリー、クルミー一〇〇グラム六二六カロリー、アーモンド一〇〇グラム六〇三カロリー……と、種実類はどれも高カロリーです。五〇グラム食べても、量がかさばらないため、おなかも張らずに、アツという間に食べてしまいがちです。酒のつまみなどに食べすぎないように注意しましょう。

ウソ④ 痩せれば血圧は下がる

高血圧の人は、体重より塩分に注意

「ベルトの穴が一つ増えるごとに、寿命は一年縮まる」と言われています。つまり、太ればそれだけ成人病にかかりやすく、短命になるということです。事実、肥満はあらゆる成人病の予備軍であり、太った人が病気になる、医者はまず高血圧と糖尿病を疑ってかかるくらいです。

太っていれば、かならず血圧が高くなるとか糖尿病になるというわけではありませんが、その傾向が強いことは事実なのです。そして、その高血圧は脳血栓、脳梗塞、狭心症、心筋梗塞、脳出血になる危険を孕^{ほら}んでおり、糖尿病も、心筋梗塞、脳梗塞、脱疽^{だっそ}、腎不全、網膜症、神経障害、白内障、膀胱炎、腎盂炎^{じんう}、肝障害などの引金になっていることはよく知られているとおりです。そのほか、頭痛や肩凝り、腰痛、関節痛などの半病気や、成人病の予防のためにも、太っている人は、まず標準体重に近づける努力をしなければなりません。

ただし、では減量しさえすれば、成人病はすべて解決するかどうか……という問題は残ります。痩せても、血圧が下がらないケースはいっぱいあるし、むしろ減量したがかえって貧血になった、生理が止まった、めまいがするようになった……など、健康を害するケースは枚挙にいとまありません。

なぜ、そうなるのか——。結局、痩せるために痩せているということでしょう。

たとえば、昭和五十一年秋に亡くなった早稲田大学の故・相場均教授^{あいはひとし}（心理学）は、死因は急性心不全、いわゆるポックリ病ですが、それを誘発した原因の一つは、痩せるための減食の行き過ぎではないかと言われています。すなわち相場教授は、七八キロあった体重を三週間で六五キロまでに減量し、亡くなった九月初めには五五キロになっていた……というのですが、その減量法は、ほとんど断食同然だったそうです。相場教授の場合、たいへん仕事熱心な方で亡くなる一時間前まで原稿を書いていたと証言する人もおり、直接的にはその過労が死因であるとしても、それ以前に、やはり強引な減量が心臓に負担をかけていたことは疑う余地がありません。

このように、減量も行き過ぎればなんにもならないばかりか、むしろ危険であると言えます。また、減量に成功しても、かえって血圧が高くなった……というケースに、塩分の摂り過ぎがあります。空腹を紛^{まぎ}らすためにコンブを食べていたり、生野菜を食べていたりするケースです。

コンブはコレステロールを取り除き、血圧を下げるのにいい成分が入っているとされていますが、しかし、コンブに含まれる塩分まで摂取していたのでは、血圧が上がるのは当然でしょう。

加工食品やパンの中に入っている塩を取ることはできませんが、自分で料理したものは、いくらでも塩をひかえられます。ごはんと味噌汁というところ、いかにもパン食より塩分が多いように思われるでしょうが、自分で塩をひかえられるごはん食のほうが減塩できるので、高血圧をなおしたいのなら、ごはん食にすべきです。

肥満で糖尿病の人が減食して糖を補給しないと、血液中のブドウ糖（血糖）がなくなり、昏睡に陥ることもあります。糖尿病患者に、医師がアメ玉の携行を勧めるのはそのためですが、「減量を目的」とした減食や断食などは、百害あって一利なしです。痩せるのは、まず健康になる、というのが第一の目的で、外見上の問題は二の次です。

ウソ⑤ 植物油なら太らない

「コレステロールが減れば痩せる」とよく思っている

「バターは太るが、マーガリンなら太らない」

と言う人がいます。いったい、どこからこんな説が出てくるのか不思議で仕方ないのですが、しかし、そう信じこんでいる人は、あんがい多いようです。

で、その理由を訊くと、かならずこういう返事が返ってきます。

「植物油には、血中のコレステロールを減らす働きのあるリノール酸が含まれているから……」なるほど、それは事実です。そのため最近では、リノール酸を強化したリノール油まで売られているくらいです。また、植物油の場合、動物性油脂に比べて、酸化しやすい欠点を除けば、体内に入ってから刺激も比較的少なく、中年以降の人や太り過ぎの人、コレステロールが気になる人々には、いろいろな意味で、都合のよい油脂と言えます。

しかし、何度も言うように、植物性油脂といえどもへあぶらであることに変わりはありません。植物油もマーガリンも、バターやラードなどと同じカロリーの熱量を発するのです。植物油などと短絡的に考えるのは大間違いです。

だいいち、コレステロールを取り除くことが、イコール肥満解消につながるわけではないのです。植物油だからといって、炒めものや揚げもの、ドレッシングと、頻繁に使っていたら、痩せるどころか、一〇〇パーセント肥満になります。それに、成人病も心配です。したがって、もし本気で痩せようと思うならば、「油」そのものの摂取量をなくさなければいけません。調理にも、油を使ってはいけません。ところが私がそう指摘すると、

「脂肪分は三大栄養素の一つに数えられるくらい大切な食べものだから、それを摂らなかつたら人間は生きてゆけないのではないか……」

と、心配する人が大勢います。

しかし、大丈夫です。なにも精製油やマーガリンやバター、ラードだけが油ではないからです。

およそ、私たちが口にする食べもので「無脂肪食品」なんてありません——。

そう言ってもけつして過言ではなく、米にも、豆類や野菜類、卵、魚介類など、すべての食品に油脂分は含まれています。人間が一日に必要な脂肪は、約二五グラムと言われていますが、その程度の脂肪なら、なにを食べても満たされる——すなわち、わざわざ「精製油」で摂らなければならぬ理由は、どこにもないのです。私は、油をまったく使わないように指導し、油の代わりにゴマを食べるように勧めています。ゴマを「ほんに振りかけたり、和えものに使っていれば、油脂不足にはならないと断言します。私が「ゴマをゴマを！」と言うのも、ゴマを原形で摂ることにより、植物油の欠点である酸化を防ぎ、リノール酸やビタミンB₁やEが新鮮な状態で得られますし、さらに繊維質も摂れ、加えて、たくさん食べられないから結果的に低カロリー化にもつながるからです。

痩せるために一日の摂取カロリーを二〇〇カロリーに抑えたとすれば、調理に使える油は何グラム……などと言う栄養士もいるようですが、せめて一週間、精製油やバターをまったく使わない調理をやってみたらいかがですか。痩せるためには、じつはそれくらいの心がけが必要なのです（具体的なメニューのサンプルは、210ページ以下参照）。

ウソ⑥ 甘いものは太る

コーヒーには、クリームより砂糖を

砂糖は肥満の元凶である——と考えている人は、けつして少なくありません。

たとえば、コーヒーや紅茶を飲むとき、ミルクやクリームをたっぷり加える人でも、砂糖はできるだけ控えめにするとか、あるいはまったく入れない人を見かけますが、そういう人に理由を訊くと、「砂糖は太るから……」という答えがかならず返ってきます。

はたして、ほんとうに砂糖は太るのでしょうか。砂糖の代わりにクリームやミルクを、砂糖の分もとたっぷり入れて、それで肥満を防ぐことができるのでしょうか。

砂糖……………一九カロリー

乳脂肪……………二九カロリー

油脂（脂肪）……………三五カロリー

これは、同じ小サジ一杯分（約五グラム）の砂糖と油脂のカロリー量です。油脂は、なんと砂糖の二倍近いカロリーがあるのです。油脂というところからいっても、油脂イコール脂肪分、つまり、クリームやミルクの主成分である乳脂肪が、じつは油脂そのものだということに気づいてください。そうすると、あなたが痩せるためによかれと思って、砂糖を控え、クリ

ームやミルクを入れている行為は、結果的に高いカロリーを摂取している——すなわち、肥満防止に役立つどころか、むしろ肥満を増長している行為であることがわかるはずで。それだけでなく、脂肪が体内で燃える際に発生する有害物質や不完全燃焼の弊害も見逃せません。コーヒー、紅茶にクリームやミルクを加えて飲むことの利点と言えば、せいぜい味がマイルドになるくらいで、あとは欠点だらけなのです。

これにたいして、砂糖は、カロリーが高いとはいうものの、油脂の二分の一以下ですし、しかも血液への吸収が早いために、即効的なエネルギー（カロリー）源として、内臓器官その他への負担もほとんどありません。

もつとはつきり言えば砂糖は「単純カロリー源」であるがゆえに、上手に摂れば、肥満の元凶にはけっしてならず、逆に、疲労回復などにひじょうに効果的な食品なのです。

ただ、上手に摂れば……という箇所に傍点をふったことでもわかるように、砂糖は、体内でエネルギーに変わるときに、ビタミンB1を必要としますので、摂り過ぎるとB1不足を招いたり、体の代謝が狂ったりし、その結果、肥満の原因になることもないではなく、その点、あくまでも「摂り過ぎ」には注意をしなければいけません。成人病の怖い人、痩せたい人がコーヒーを飲む場合（といっても、一日に五杯も六杯もコーヒーを飲む人は論外ですが）、私は、クリームやミルクを加えるよりも、砂糖だけでブラックで飲むようにお勧めします。

入るそばから熱源に使われる糖質

砂糖は、なぜ太ると思われているのか——というより、痩せるためには糖分を控えよ、と言われるのは、いったいどういう根拠から出てきた説なのでしょう。

じつは、これこそ「痩せるためには、ごはんを食べるな」という「誤った常識」と、まったく共通している説なのです。言うまでもなく、砂糖（糖質）は、単純カロリー源です。タンパク質やミネラル類のように、血や細胞や骨を作る栄養素ではありません。

そこで、いままで「タンパク質神話」を標榜してきた栄養学者やダイエット研究科たちは、砂糖（糖質↓炭水化物↓でんぷん↓ごはん）は血や肉を作るのに役立たないから、生きてゆくのにそれほど重要ではないと考えたわけです。すなわち、タンパク質は血や肉を作る成分だから生きるうえで欠かせないが、糖質は、ただカロリー源だから、減量したければ、まずこの糖質を減らせばよい——つまり、ごはんを食べなくてよい↓食べるな……という方程式を作ったのです。

しかし、この説が間違っていることは、本書を読んできたあなたには、あらためて説明するまでもないでしょう。摂取したカロリーは、何にいちばん消費されるか……を考えれば、すぐわかるはずです。タンパク質はたしかに体を作ります。が、その体を作るタンパク質も、単純カロリー源である糖質（炭水化物）が不足すれば、体を作るほうにはまわされず、エネルギー源になっ

てしまいます。糖質が十分に供給されてこそ、初めてタンパク質は血や肉を作るために使われる

のです。言葉を換えれば、血や肉を作り出すためにもカロリーは使われている……ということにほかなりません。

いかがでしょうか。砂糖やごはんを罪悪視することの重大な誤りが、これだけでもよくわかりでしょう。

ただ、ごはんと違って、砂糖は、いうならば糖質のエキスですから、その点で、ごはんよりはるかに高カロリー食品です。したがって、ごはんのように多食するわけにはもちろんいきません。

甘くないからカロリーが低い？

砂糖に関して、誤解されやすいケースとして、甘いものは太る——だから、ほっぺたが落ちるくらい甘いおはぎや大福は食べない。食べてもあんはかならず取り除く——そのかわり、あまり甘くないショートケーキなどは平気で二個ぐらい食べる……という人をよく見かけます。

まさか!?! と思うかもしれませんが、事実そういう人がいるのです。でも、こういう嗜好も、間違った食生活の典型であることは言うまでもありません。甘いから高カロリー食で、甘くないからカロリーが低いと言えるかどうか、よく考えたいと思います。

甘い水ようかんが一〇〇グラム一五五カロリーに対して、チーズクラッカー（一〇〇グラム四三〇カロリー）やバタークラッカー（二〇〇グラム四七三カロリー）など甘味を感じないもののカロリーが高いことが示すように、砂糖の甘さより、油脂のほうが、ずっと高カロリーなのです。

何度も繰り返しますが、人間の舌（味覚）は、ひじょうに鈍感です。同じ分量の砂糖を溶かした砂糖水も、ほんの少しレモン水をたらしただけで、甘味はがらりと変わります。レモンを入れたものと、入れないものを、同じ甘味にするためには、前者にはもつと砂糖を加えなければなりません。つまり、人間が感じる甘さというのは、酸味や辛味などのちよつとしたサジ加減で、まったく変わってしまうわけです。

それと同時に、穀類やイモ類、豆類などの炭水化物をたくさん含む食品は、長く煮たり、長く噛んだりしているうちに、炭水化物中のでんぷん質が糖質に変化するため、それ自体の甘味が自然に出てきます。ということは、料理に砂糖を使わなくとも、素材の生かし方ひとつで、甘味はある程度調整できる……といえるわけです。

さあ、この二つの理屈がわかれば、甘さと砂糖の量、甘さとカロリー量は、かならずしも正比例するものではない、という私の主張が、理解していただけるはずですよ。

洋菓子は、絶対いけない

痩せたければ、洋菓子——ケーキ、クッキー、アイスクリーム、チョコレート——を絶対口にしてはいけない、と私が厳しく言うのは、これらが甘いからではなく、油脂（脂肪）が多いため

です。現代人の口の好みは、極度に甘いものから、まろやかな甘さを求めるようになってきたので、メーカー側は、砂糖の使用量を抑えてきています。ただ砂糖を抜いただけでは、味が落ちるし、まろやかさが出ないため、油脂を、従来より多く使うようになりました。

ご存じのように、油脂類は、口に入れたとき、ほのかな甘さを感じさせます。砂糖の甘さを、この油脂の甘さに、置き換えが盛んに行われているのです。しかし、洋菓子の材料が変わっても、外見が変わらない以上、私たちの味覚では「カロリーが高くなった！」とは、判断できません。さらに、材料費を安くするために、使われる油脂はバター（一〇〇グラムで七二一カロリー）でなく、植物油（精製油一〇〇グラムで八八四カロリー）が主で、それも廉価のヤシ油が主流を占めています。

また、生クリームは、一〇〇グラムで二七五カロリーしかありませんが、洋菓子の材料として多用されるショートニング（動物性と植物性の両方があります）は、八八四カロリーもあります。なぜ、生クリームのカロリーが低いのか？ その理由は簡単です。たとえば乳脂肪三〇パーセントとある生クリームは、七〇グラムの水に三〇グラムのバターが入っている、と考えればよろしい（生クリームを泡立てながら、よくかきまわすとバターと水になります）。ケーキを飾る生クリームは、これに砂糖を加えてよく泡立てて、嵩を増したものです。それにひきかえショートニングは、室温で白い半固体状（クリーム状）の油脂そのものですから、高カロリーであるのは当然です。しかも嵩を増さずに、そのまま砂糖を加えてバタークリームとして使用します。

太っている人が、もつとも恐れなければいけないのが、バタークリームのケーキ、生クリームを材料として使っていないクッキー、チョコレート、アイスクリームなのです。

それにひきかえ、和菓子のほうは、材料に油脂類を使いませんし、強い甘さを嫌われて砂糖の使用量も減っています。

講習生の中で甘党の人には、鈴木式ダイエットを始めて五キロくらい減量が進んだら、和菓子を解禁にする理由は、ここにあります。現に、おはぎを一日に一〇個も食べて肥らない人が何人もいるのです。甘さで太るか太らないか、絶対に決めつけられません。素材や調理の方法まで含めて、その食べものの「本質」を見極めずに判断することの誤りを犯さないように、十分注意したいと思います。

頭を使うこそ、甘いものを

人間の脳は、十分な燃料と酸素が生み出すエネルギーで、その活動が支えられています。つまり、酸素と燃料は、脳活動を支える車の両輪なのです。その証拠に、酸欠に見舞われると、すぐさま脳症状にあらわれ、事態によっては植物人間になったり、死ぬ……ということにもなりかねません。同様に燃料不足も、酸欠ほどの緊急性はないものの、長期の下痢や絶食で燃料の供給が断たれると、冷や汗が出たり、意識がボーッとなったり、極端なケースでは意識不明の昏睡に陥

るなどの脳症状となつてあらわれます。

そして、この脳の唯一の使用燃料は糖質（血糖）であつて、脂肪酸などでは代用できません。脳の視床下部にある食欲中枢（摂食中枢と満腹中枢）は、血糖を絶えず監視し、血糖値が下がれば摂食中枢が「ハラ減った」の指令を出し、上がれば満腹中枢が「ごちそうさま」の指令を出しています。

さて、そこで肝心のブドウ糖の供給ですが、これはもう言うまでもなく食事——その中でもとくに糖質（炭水化物）の食べものです。糖質は、体内に入つて、消化器内の消化酵素の働きだけでブドウ糖に変わつてエネルギー源になる単純エネルギーですが、それと同時に、脳が利用する唯一のエネルギー源でもあるというわけです。

頭を使う人は肉をたくさん食べよ……などという話を聞きますが、タンパク質や脂肪は脳のエネルギー源にはならないのですから、まったくナンセンスな話です。むしろ、知的労働者は、糖質のもの——甘いものを、ときどきは食べるようにしなければなりません。私が知っている作家や学者にも、大の甘いもの好きで、三時のおやつに大福やおはぎをよく食べる人がいますが、彼らの職業を考えれば、たいへん理にかなつたおやつと言えます。

ウソ⑦ 中国茶で痩せられる

中国人の食事は、カユとマンジュウ

数年前に、「紅茶キノコ」という得えたい体の知れない飲みものが、爆発的に流行はやつたことがあります。サルノコシカケ、ローヤルゼリー……と、いろいろなものが出たり消えたりしています。

どうも、私たち日本人には「健康のためによい」とか「美容のために効果がある」とか、食べものになんらかの理屈をつける習性があるようですが、最近のブームの中国茶もその一つでしょう。

中国茶が流行はやりだした理由の一つは、

「中国人は、あれだけ油っこい中華料理を食べていても太らないのは、食後に飲む中国茶が、体内に入った油分を洗い流す効果を持っているからだ……」

というものでした。

はたして、ほんとうにそうでしょうか。私は、この話を聞いて即座に否定しました。なぜなら舌のほうはごまかせても、口に入れた栄養分は、一プラス一はかならず二になるからです。もしそれが、ほんとうに体内に入った油を溶かして流し去る効能があるとすれば、劇薬以外のなにものでもないはずです。

その後、私は、中国に滞在していた知人に訊いたり、また私自身が香港ホンコンへ行ったときに、実際に調べてみました。そして、次のようなことがわかったのです。

まず一般の中国人が太っていないのは、中華料理を食べていないからだ……ということですが、私たちが口にする中華料理は、もともと貧富の差が激しかった中国にあって、王侯貴族の料理でした。そして現在は、観光客相手の料理となっていて、少なくとも一般の中国民衆は、あれだけ豪華なご馳走も、油っこい食べものも食べていません。極端に低カロリーのカユとかマンジュウなど、いわゆる「粗食」が常食であり、だから肥満にならないわけです。

その証拠に、中国人の中でも「中華料理」を食べる機会の多い政治家や経済人などの要人は、たいていが丸々と太っています。故・毛沢東主席などは、その典型的な例でしょう。

そして、問題の中国茶は、古代王侯貴族たちが、精いっぱい飽食した後、口の中をさっぱりさせる——すなわち「口直し」のために飲んだお茶でしかなかったのです。

いかがでしょうか。

繰り返しますが、口の中や舌ざわりがさっぱりしたからといって、体内に入った脂肪分まで洗い流してしまうわけではないのです。もし、いま売られている中国茶の中に、実際に痩せる効果のあるもの（体内に入った油を溶かしてしまう効能）があるとしたら、それはたいへんな劇薬か、「痩せ薬」が入ったものに違いない、と自身は考えます。いずれにしても、お茶で痩せられるなどというのは、紅茶キノコで健康になれる……という説に等しいくらいの迷信なのです。

ウソ⑧ 夏バテ防止に栄養が必要

冬・秋・春・夏の順に栄養を低く

いままでのところで、私たちが食事をする（カロリーを補給する）のは、体温保持のためだ……ということとは、もう十分わかっていただけたと思います。

そこで、夏と冬とでは、人間は代謝が違いますから、体温維持に使われるカロリーも当然違ってくるであろうことは、容易に想像できるでしょう。すなわち、外界の温度が低い冬は、体温が奪われる割合が大きいため、そのカロリー補給も頻繁にしなければならぬわけです。換言すれば、代謝が活発になっているのと同じ状況になるのが冬です。

また、外界の温度が高い夏には、体表面から奪われる熱量も少ないために代謝は落ち、代謝が落ちたところへ、もし冬季と同じカロリーを補給したら、余った分は体内の蓄積に回され。太りません。

もともと昔は、夏、大量の汗をかいたため、それによってかなりの熱量が奪われ、だから「夏痩せ」になったわけです。が、今

季節による栄養の取り方					
		春	夏	秋	冬
エネルギー源になる 体組織を作る	タンパク質	やや少なく	少なくする (肝臓弱る)	夏より やや多め	多くてよい
	脂肪	少なくする	少なくする (肝臓弱る)	春より やや多め	多くてよい
	炭水化物	やや 少なくする	体の調子 によって 増減	やや多め	多くてよい
ホルモンの 働きを司る	無機質	多く摂る	多く摂る	やや少なく	やや多く
	ビタミン	多く摂る	やや多く	やや少なく	やや多く

日の都会生活では、クーラーが完備して汗をかく機会も少なくなっているので、それなりに摂取するカロリーを考えなければいけません。

具体的には前ページの表を参考にしていただければよいと思います。

(1) 夏は酔いものも多く摂り、高タンパク、高脂肪の食べものは少なくする。

世界的なガンの権威である東京女子医大の中山恒明教授も、夏に高タンパク、高脂肪の食べものを多く摂ると肝臓に負担がかかり、秋口に肝臓病を患う危険性がある、と言っておられます。

(2) 冬は、鍋ものなど体が温まる献立を中心に考え、タンパク質や脂肪を、幾分多めに摂る。

(3) “食欲の秋”は、冬に備えて、皮下脂肪の蓄積が必要だから、春よりはタンパク質、炭水化物、脂肪ともに多めに摂る。

(4) 四季を通じて脂肪はできるだけ原形（ゴマ、豆、野菜）などで摂るようにし、一日の摂取量の目安を二五〇グラムに置く（冬場は五〇グラム、夏は二〇グラム前後がよい）。

(5) 同様にタンパク質も、一日の摂取量の目安を六五〇グラムに置くこと。

ウソ⑨ 朝食を重く、夕食は軽く

一日四食主義が理想

四季によって、カロリーの摂取量が違ってくるように、一日のなかでも、できるだけカロリーの消費パターンに応じた補給をすることが、健康に生きるうえでの大事なポイントになります。

さて、その食事のパターンですが、従来は朝と昼は、起きて活発に動くからその運動エネルギーを補給する意味でもたくさん食べ、夜は寝るだけだから少なくてよい……と言われていました。つまり、痩せるための食事の配分は、朝、昼、晩で三、二、一と言われていたわけです。

ところが、これまで繰り返してきたように、人間は基礎代謝のために摂取カロリーの六、七割を消費しており、運動で消費するカロリーは、そうたくさん必要ではないのです。まず、これだけでも、朝三の割合で摂る必要はないことがおわかりでしょう。

それから次に、一日三回の食事の間隔を考えなければなりません。朝―昼―夜は、それぞれ六時間ずつとついています。夕食から翌朝の朝食までは、その倍の一二時間、間隔が開いています。むしろこの間、寝ているといっても、基礎代謝に消費されるカロリーは、起きているときと同じなわけです。

そこで私は、一日の食事の配分を、一、二、三の割合にするように勧めています。これは、私がかつてまで指導してきた経験でも、痩せるために、いちばん効率のよい食事配分です。

なお、もう一つ付け加えておきますと、朝食と昼食は、すぐエネルギー源になる炭水化物（糖質）中心の食事にして、そのかわり運動による消費カロリーが少なくなる夜――すなわち夕食に、炭水化物・プラス・タンパク質の食事にします。そうすると、タンパク質が効率よく体タンパク

質になるため、肌や爪が若返って美しくなったり、白髪や禿が止まって髪がふさふさになった、あるいは医者に見放されていた肝臓機能が、完全に回復した……など、私自身、信じられないような効果があがっているのです。いずれも私が指導した受講生から寄せられた反応ですが、肥満と同時に皮膚や髪・爪の老化に悩んでいる人は、ぜひ実践してほしいものです。

ただし、もう言うまでもないでしょうが、夕食にタンパク質を摂るといっても、一日の必要量六〇〜七五グラムの範囲内であることを忘れないでいただきたいと思えます。いくら体タンパク質の合成に役立つとはいえ、摂り過ぎれば、肝臓に負担をかけることは同じですから。

ウソ⑩ アルカリ食でアルカリ性体質に

「毎日、梅干し一個」は、塩の摂り過ぎ

梅干しやワインは、アルカリ性食品だから体によい、という話を聞いたことはありませんか。

つまり、人間の血液は、健康時にはpH七・四の弱アルカリ性である。が、疲れてきたり病気になるったりすると酸性に変わる。一方、肉などは酸性食品なので、これらを多食していると血液も酸性に変わり、疲れやすい体質になる。だから、血液をアルカリ性に保ち、健康な体を維持するために、アルカリ性食品を多食しなければならない——という論拠だそうです。

食品 アルカリ度					
食品	アルカリ度	食品	アルカリ度	食品	アルカリ度
かつおぶし	-37.05	ウナギ	-7.52	じゃがいも	+ 5.35
煮干	-24.00	豚肉	-6.16	みつば	+ 5.80
卵黄	-19.17	牛肉	-5.00	にんじん	+ 6.40
オートミール	-17.82	そら豆	-4.35	小豆	+ 7.34
玄米	-15.47	白米	-4.31	クリ	+ 8.29
まぐろ	-15.28	パン	-0.59	大豆	+10.20
鶏肉	-10.41	清酒	-0.48	ほうれん草	+15.60
たい	- 8.55	スイカ	+2.06	いんげん豆	+18.82
カキ	- 8.00	大根	+4.54	こんぶ	+40.03
生さけ	- 7.90	キャベツ	+4.86	わかめ	+260.83

酸性はーで、アルカリ性は+であらわしてある。

一見、説得力があるように思えますが、しかし、よく読み直すと、まさにスーパーマン的な三段跳び論法です。なぜこんな説が出るのか、不思議としか言いようがありません。人間の体というのは、熱いお茶を飲んでも体温が上昇しない、冷たい水を飲んでも下がらないのと同様に、つねに平衡を保とうとする働きを持っています。すなわち、酸性食品を食べようとアルカリ性食品を食べようと、健康体なら、血液はいつも弱アルカリ性を保つようになっています。逆に言えば、血液が酸性になるといえるのは、腎臓病や糖尿病などの病気になっているからであり、その病気を治さないかぎり、いくらアルカリ性食品を食べたとしても、血液は、けっしてアルカリ性には戻りません。だいたい人間の体は、

アルカリ性食品を食べたら、血液もすぐアルカリ性になってしまう……というほど、単純なものではないのです。

また、肉を多色して病気になるったり疲れたりするのは、酸性食品を食べているからではなくて、糖質や繊維質、ミネラル類、ビタミン類など、総合的なバランスのとれた食事をしていないからなのです。もし酸性食品が体に悪いというのであれば、最高の酸性食品である玄米は、典型的な「不健康食品」と言わなければなりません(193ページ参照)。以上のことでも、食べものを酸性、アルカリ性で論ずることのナンセンスさがおわかりでしょう。

ただ、念のために申し添えると、食品中に含まれる灰分を構成する元素には、水と結合して酸性を示すもの P 、 Cl 、 S など P と、アルカリ性を示すもの Na 、 K 、 Ca 、 Mg など Na とがあり、前者の含有の多いものを酸性食品(肉類、穀類など)、後者の多いものをアルカリ性食品と称しているだけです。

具体的に言えば、同じ豆の中でも、エンドウやソラマメはリン酸が多いので酸性であり、大豆や小豆はカリウムが多いのでアルカリ性ですが、大豆がよくてソラマメが悪い、とは言えません。言い換えれば、食品成分のリン酸(が多ければ酸性)が悪くて、カリウム(が多ければアルカリ性)がよい、とは言えない、ということなのです。

むろん、両者の摂取量がバランスを保っていることが望ましいと言われていますから、食べものの好き嫌いをなくし、いろいろな食品を万遍なく食べていけばよいのです。だから、健康法として、毎朝梅干しを食べるなどというのは、塩分を摂り過ぎる結果になって、高血圧や心臓病の原因となる危険性を孕^{はら}んでいるため、絶対に止めなければなりません。

ウソ⑩ 油ものを食べれば酔わない

「胃をガード」できるものはない

「ビールを飲むと太る」という常識のウソと同じくらいに、酒飲みの間では、「酒を飲む前に、油ものを食べておくと酔わない……」

という話をよく耳にします。理由を聞くと、油もの——つまりバター焼きのつまみやチーズなど、脂肪の多い食べものをあらかじめ食べておくと、胃壁に油膜ができてアルコールが吸収されないから、酔いのまわりが遅くなるのだ……と、説明をしてくれた人がいました。

胃壁に油膜ができるなんて、まるでワックスがけをした車が雨水をはじくみたいで、話としては微笑^{ほほえ}ましいかぎりです。でも、真実はそんなことはありません。

私たちがものを食べると、食べものはまず胃へ送られます。この胃で、ある程度消化吸収が行われて(二〇パーセント)、次の腸(八〇パーセントの消化吸収)へと送り出されるわけです。と

ここで、胃と十二指腸の間には、幽門ゆうもんという関所のようなものがあるのですが、この幽門は、胃での消化状況を見張っていて、一定の消化が終わらなければ、門を開いてくれないのです。つまり食べものは幽門があるお蔭で、未消化のまま腸へ送られることはないわけです。

しかし、水や酒の場合、もう胃で咀嚼そしゃくをする必要がありませんから、口から胃、胃から腸へとストレートに流れていきます。そのうえ、アルコールは胃で二〇パーセント、腸で八〇パーセント吸収されます。ということは、幽門が開いているとき——胃になにも入っていないとき——には、瞬時にして胃と腸でアルコールが吸収されるわけです。空腹時に酔いのまわりが早いのは、以上のような理由からです。

これにたいし、飲酒のとき食物を食べると幽門が閉まりますから、飲んだ酒も食べものと一緒に、胃で一時足止めを食らい、腸まで流れていきません。

すなわち、飲む前になにかを食べると酔いのまわりが遅いというのは、胃壁に油膜ができるからではなく、幽門が閉まって、吸収率のよい腸までアルコールが到達しないからなのです。

そうになると、なにを食べても幽門は（胃が一定の消化を終えるまでは）開かないのですから、格別、油ものや高タンパク食を食べる必要はありません。というより、高タンパクのものを酒の肴にした場合には肝臓をやられる危険性がかなり高いので、むしろそうしたものは摂らないようにしたほうがよいのです。また油脂類を多く摂ると胆嚢たんろうを痛め、高カロリーのため太ります。さらに二〇パーセントを胃で消化するのに時間がかかり、その間、幽門が閉まりっぱなしになるわけですから、お酒と一緒に食べると、胃に長いこと刺激性のアルコールを入れておくことになり、ますます。さらに幽門が閉まっているために、酔いがまわらないので、酒量が増す結果にもなります。

世界中で肝臓系の病気のいちばん多い地方は、フランスやポルトガルなど地中海沿岸の国々です。このあたりは、ワインの産地であり、しかも、海の幸さちのたいへん豊富などころです。同じように日本でいちばん肝臓病が多い地帯は北九州地方や四国です。ご存じのように、これらの地方は、フグ、ウニをはじめとする魚のタンパク質のおいしいことで有名です。おもしろいことに、肝臓病のいちばん少ない地方は東北地方で、こちらの酒の肴さかなは漬けものです（漬けものによる塩分の摂り過ぎで高血圧が多い）。

医者は、酒は肝臓に悪い、と言います。そのこと自体は、けっして嘘ではありませんが、酒以上に悪いのが、じつは「酒の肴」である、ということ、瀬戸内地方と東北地方の肝臓病の発生率が、はっきりと証明していると言えましょう。

油ものを過信し、油もので胃や腸をガードしているから、いくら飲んでもアルコールは吸収されず、酔っ払わないのだ……などと思うこと自体、たいへんナンセンスでもあるのですが、それ以上に、油ものがじつは肝臓を痛めているということを知らなければいけません。

アルコール類は、飲むと血行がよくなり、代謝が促進されるので、太り気味の人でも飲んでかまいません。しかし、カロリーは、あるわけですから、くれぐれも飲み過ぎないように。そして

比較的カロリーの低い外食			
カップ巻	360Cal	一人前	キュウリの細巻 3本
のり巻	460Cal	一人前	かんぴょうの細巻 3本
鉄火巻	500Cal	一人前	赤身まぐろ 20g の細巻 3本
もりそば	245Cal	一人前	茹そば、だし
もりうどん	300Cal	一人前	茹うどん、だし
かけそば	245Cal	一人前	茹そば、だし
かけうどん	300Cal	一人前	茹うどん、だし
なめこそば	300Cal	一人前	なめこ 35g
ざるそば	300Cal	一人前	うずら卵 1コ、のり
月見そば	350Cal	一人前	全卵 1コ
月見うどん	395Cal	一人前	全卵 1コ
冷 麦	330Cal	一人前	キュウリ 10g、トマト 25g、なると 15g
冷しそうめん	335Cal	一人前	卵 25g、キュウリ 10g、なると 15g
むぎとろ定食	410Cal	一人前	むぎとろ、豆腐の味噌汁、漬物
さしみ定食	450Cal	一人前	マグロ赤身、ハマチ、イカ各 15g
虹鱒の塩焼定食	530Cal	一人前	虹鱒一尾 130g
味噌汁	30Cal	一杯	豆腐 45g、ネギ 5g
赤出し	45Cal	一杯	豆腐 35g、なめこ 15g
シラスおろし	35Cal	単品	シラス 15g、大根おろし 40g
メザシ	75Cal	一連	一連 4尾約 40g
煮 豆	70Cal	単品	うぐいす豆 15g、砂糖 10g
焼のり	0		
湯豆腐	60Cal	単品	豆腐 100g、こんぶ 3g、ネギ 5g
納 豆	70Cal	単品	1/3 包 35g、かつおぶし
酢のもの	37Cal	単品	キュウリ 40g、青柳 40g
おひたし	50Cal	単品	ほうれん草 1/3 把 150g、かつおぶし
白和え	68Cal	単品	コンニャク 50g、豆腐 30g、ニンジン 20g
茶碗蒸し	105Cal	単品	卵 20g、鶏肉 15g、ヒラメ 20g 他
寄せ鍋	139Cal	単品	鶏肉 30g、ネギ、白菜、豆腐各 40g 他

肴は、おひたし、小魚、野菜の煮付けなどにしてください。この肴の顔ぶれだと、日本酒が合います。日本酒をオチヨコ（コップ酒だと量を飲み過ぎます）でチビチビやって、快く酔いを楽しんでください。酒はダイエットの敵のように言われますが、アルコールは血行をよくし、代謝を促進しますから、量さえ過ぎなければ（立派なカロリー源ですから）かえって飲んだほうがよいのです。

ウエストがこんなに細くなった!?

筋肉は減らずに、皮下脂肪だけが、スッキリきれいに落ちる「夢のダイエット」です。もともと痩せぎすの人より、肥満だったあなたのほうが、ずっと美しいプロポーションになるでしょう。鈴木式は、不思議なことに、いちばん目立つおなかから細くなります。

7章 鈴木式ダイエット・献立

——おいしいものを満腹して痩せる法

おかずは、あくまで副えもの

私は、本書で、炭水化物（糖質）が、人間が生きてゆくうえでいかに大切なカロリー源になっているか、ということを書いてきました。

しかし、いくら炭水化物が大切とはいえ、それさえ摂っていれば、他の栄養素は摂る必要がない、と言っているのではもちろんありません。あくまでも「主食」である炭水化物の食べものを食生活の中心に据え、〈副食〉のタンパク質や脂肪、および無機質、ビタミン類は、文字どおり、副えもの程度で十分である……ということなのです。

副えものとはいうものの、むしろ重要な栄養素であることに変わりはなく、欠かすことはできません。ことに脂肪の中には〈必須脂肪酸〉と呼ばれるものが、またタンパク質の中にも〈必須アミノ酸〉と呼ばれるものがそれぞれあって、これらはいずれも、体内で合成することができないために、どうしても良質の脂肪、タンパク質の摂取が必要になってきます。

脂肪は、ゴマで（油脂の摂り方）

脂肪には動物性脂肪と植物性脂肪とがあり、前者は飽和脂肪酸、後者は不飽和脂肪酸と呼ばれています。このうち、〈必須脂肪酸〉と呼ばれるものは後者——つまり植物性の不飽和脂肪酸です。

動物性油脂は、コレステロールが増える原因にもなるから減らそう、止めよう、という人が増えてきましたが、その分を、植物油で埋め合わせしようとしていませんか？ もっと言えば、植物油は体にいいから、意識的に、積極的に、少しでも多く摂ろうとしているではありませんか？

植物油も、動物性油脂も、〈あぶらはあぶら〉です。私たちが普通の食事（ダイエットをすっかり忘れて）をした場合、精製油で五〇グラム（四四二カロリー）から一〇〇グラム（八八四カロリー）くらい、摂ってしまっています。こんな沢山のカロリーを、今までのカロリー計算では見逃していたのです！

たとえば一〇〇グラムを摂るには——。前ページの図を参照してください。ごく当たりまえな

食事でしょう？ 精製油だけで、こんなに多いのです。しかも、どんな食品にもごく微量ですが、このほかに脂肪がかならず入っていることを考えると、摂取油脂量はもつと増し、油脂類だけで、一日の摂取カロリー量をオーバーしてしまうことすらあります。

あなたが一日に必要な油脂質は、わずか二五〜三〇グラム。必要量をオーバーした分は、すべて皮下脂肪に蓄積されます。

精製油の使用には、十分に注意してください。食べた、という感覚のない、嵩かさのない脂肪は、無意識のうちに摂り過ぎていて、と決めつけて考えてください。そしてゴマを摂るように……。

なお、もう言うまでもありませんが、原形で摂ることにより、植物性油脂の唯一の欠点である酸化しやすい（酸化した油はコレステロール以上に体に悪い）というマイナス面をカバーできるほか、リノール酸や各種ビタミンが新鮮な状態で摂れ、また繊維の摂取増と、そして過食できないための低カロリー化……と、いろいろなメリットが生まれてきます。

肉・魚は、夕食に（タンパク質の摂り方）

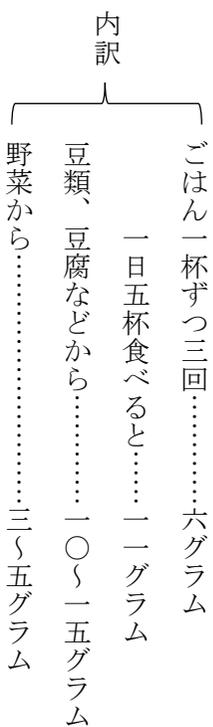
タンパク質は、約二〇種類のアミノ酸からできています。このアミノ酸が、体内各所へ配分されて、その細胞を構成するタンパク質の合成（体タンパク質）に用いられているわけです。むしろ、タンパク質を摂り過ぎれば、余った分は脱アミノ化され、カロリー源になります。また、炭水化物などのカロリー源が不足した場合も、体タンパク質の合成よりもカロリー源に優先的に回される、と名古屋大の芦田淳教授あしたも指摘しておられます。

さて、この二十数種のアミノ酸のうち、へ必須アミノ酸へいぶつと呼ばれるものは八種類です。しかしここでは、食品化学の本ではないため、その名称や詳しい内容の説明までは不要でしょう。要するに、どれをとつても必要なものばかりだと覚えておいてください。そして、約二〇種類あるアミノ酸は、すべて形が違っています。つまり、肉、魚、卵、乳製品、大豆、穀類など、それぞれに含まれるタンパク質のアミノ酸は、みな少しずつ形が違うということです。このことは、日常の食生活で、どう注意しなければならぬのかと申しますと、まず同じもの（牛肉なら牛肉だけ）を食べつづけないこと、次に同じものの量を多く摂らないこと——すなわち、一例を挙げて説明すると、魚の日、豚肉の日、鶏肉の日、牛肉の日、卵の日……と、できるだけバリエーションを持たせた献立のスケジュールをたて、しかも、その日食べる量自体は少なめにする、という方法をとってほしいのです。また、植物性のタンパク質（納豆、煮豆）を原形で摂る（豆腐はタンパク質のみを抽出したのだからダメ。魚や肉のタンパク質が豊富に食べられる時代には、純粋タンパク質に近い豆腐を食べる必要はありません。タンパク質の過食に注意）ことにより、過食できずに低カロリー化につながりますし、そのほかゴマと同様、各種ビタミン、リノール酸、繊維質の摂取などの面でも効果的です。そして、体タンパク質の合成を効率よく行うためにも、これらタンパク質の食べものは夕食に摂るように心がけなければいけません。

ただ、いずれにしても脂肪同様、タンパク質も(副食物)として摂るのですから、摂り過ぎは絶対禁物で、一日の摂取量は六五〇グラム(純粋なタンパク質の摂取量)で十分です。

具体的に、その目分量を紹介しましょう。

- (A) 煮干し、ちりめんじゃこ、かつおぶし、丸干しなどで、一日に一五〇〜二〇〇グラム(二回に一〇〇〜二〇〇グラム食べるとその三回分でタンパク質の摂取量は一五〇〜二〇〇グラムになります)
- (B) 穀類、豆類、イモ類、野菜などで、一日に約二〇〇〜三〇〇グラム



(注) 一回に一五〇〜二〇〇グラム(生換算で)の野菜を摂ったとして。

(C) 卵、肉、魚などから一日一五〇〜二〇〇グラム(これらを六五〇〜七〇〇グラム摂るとタンパク量は一五〇〜二〇〇グラムになる)

煮干し		
ちりめんじゃこ		
かつおぶし	などを1日30〜60g	約90〜180Cal
丸干し		
ごはん	(茶碗) 3杯	522Cal
	5杯	870Cal
豆腐, 納豆など	30〜50g 食べると	約100Cal
野菜(生換算)	500〜600g 食べると	約180Cal
魚, 肉, 卵など	1日60〜100g 食べると	約80Cal
ゴマ	約9g	50Cal
その他調味料		
砂糖		
味噌	など	150〜300Cal
しょうゆ		
min. max.		
		1172Cal〜1760Cal

この(A)、(B)、(C)の配分を、それぞれ朝食、昼食、夕食の中でバランスよく行なえば、総計六五〇〜七〇〇グラムのタンパク質が摂取できるということになります。

なお、念のために、この(A)、(B)、(C)の内容をカロリーで換算するとどうなるか、上図でやってみましょう。

(注) 調味料の使い方、ことに油を調味料に使った場合は、がらりと変わりますので、この数値は参考になりません。

油を使わない料理法(鈴木式調理術①)

油をいっさい使わない料理を——と言われて、あなたは何品くらい思い浮かべられますか? けっして多くはないはずですよ。

たとえば煮ものひとつにしても、一度炒めたうえで煮る……といった調理法に馴れてる人が大

半でしょうし、また、料理の本を広げてレパートリーを増やそうとしても、油をたっぷり使った肉や魚の料理が中心です。テレビの料理番組も、いかに油を上手に使うか……は教えてくれますが、どうすれば油を使わず調理できるか、についてはまったく教えてくれません。逆に言うと、油を使う料理のほうが簡単に、誰にでもおいしく、見た目にも豪華に調理できるから、みな、その方向へ走ってしまうわけです。でも、油が肥満や成人病の張本人とわかった以上、せめて一週間、まったく油を使わない調理を試みてください。

たとえば、調理法の中でも、唐揚げ、フライ、テン普拉、ムニエルなどは作らないようにしましょう。フライの衣やテン普拉の衣をはげばよい、と言う人もいますが、油は素材自身にたっぷりしみ込んでいるため、衣をはいだぐらいでは、たいした効果はありません。要するに、ほんのちよつと……でも口に入れてはいけません。

せめて一週間だけでも油を使わないと、間違いなくあなたは痩せていくはずです。痩せるキロ数は、多い人で五キロ（油を多量に使っていた人の場合）から一キロ（まれに〇・五キロ）ですが、不思議なことに、ベルトの穴がかならず一つは違ってきます。

油は一滴たりとも使わないこと（くだいようですが、ホウレン草にも納豆にも脂肪類が入っていることをお忘れなく）

もし、あなたにとって痩せることが至上命令であるとしたら、なんとか一週間は、まったく油を使わない調理をしてもらわなければいけません。たとえば、普通のフライパンのように油を引かなければ焦げつくような調理器具は止め、テフロン加工のフライパンを使うくらいのこころ配りが必要なのです。

と同時に、油を使わない料理を一週間実行できたら、料理の楽しさ——素材を生かす調理の工夫と喜びが、あなたの中にならず湧いてくるはずですよ。そしてそれは、長くあなたの財産になり、一生、太るようなことはありません。成人病からも守られるはずですよ。

さて、まず油を使わない料理を考えるうえで大事なことは、油に代わる調味料を用意しておくことです。その調味料として、私は次の二つをかならず用意しています。

一つは156ページでも紹介した粉末の「煮干しのだし素」がそれです。そしてもう一つは、これも何度も言っている、洗いゴマを買ってきて半振り（半振り）しておいたものです。両方とも、まとめて作っておいて、それぞれをビンに入れておきます。この二つを有効に、和えものや煮もの、おひたし、ドレッシングなどにたっぷり使えば、おいしい料理ができるはずですよ。

もともと、油を使わず素材を生かす料理ですから、ある程度、時間をかけて作らないとおいしくありません。しかし、その時間をかけて作る……というのが、本来の、台所を預かるもののお務めでもあるわけですから、そういう点でも、ぜひ頑張ってくださいと思います。

なお、言うまでもありませんが、最初の週間は、間食をしないこと。水分は水かお茶を一日に四杯と味噌汁一杯です。また、マヨネーズやケチャップ類も、一週間のチャレンジ期間中（も

しつづけられるのなら、ずうっと）はご法度です。砂糖や醤油も、使い方に気をつけましょう。砂糖は、いちどきに使わないで、同じ量のを二度、三度と分けて調理していくと甘味が調節できるし、甘味も増します。また調理時間を長くして、とろとろ煮れば、素材自体の甘味が出てきますから、そういう工夫をすべきです。また、醤油は減塩醤油を使ってください。辛口を好む人は塩のかわりに、コショウやワサビ、カラシなどで舌をごまかしてください。

肉料理の脂肪の脱き方（鈴木式調理術②）

肉は、そのものズバリを一日一〇〇グラム以上摂らないようにしてください。そしてその肉も、もつぱら赤身の肉を挽いて利用しましょう。

まず挽き肉を、一度薄い塩味の湯の中に五分間、浸します。この湯を通す過程で、もともと脂肪分の少ない赤身の肉の脂肪分がほとんど逃げます。そこで今度は、その肉をざるに上げて水を切ります。次にすりばちに移して、粘りが出るまで搗り込むのです。このとき、ヤマイモと一緒に搗り込むと、脱脂肪をしながら、肉にねっとりとしたうまみが出てきます。

あとは、この肉に野菜や海草を混ぜ、ハンバーグやミートローフ、ロールキャベツ、シューマイ、餃子などに使うわけです。

なお、このような挽き肉を使う利点は、ハンバーグやロールキャベツにすることにより、具をたくさん加えますから、結果的に肉の量が抑えられます。すなわち、見た目でごまかし、脱脂肪だけではなく、実質的にタンパク質の摂取量も抑える役割を果たしているわけです。

次に、肉そのものを食べたい場合の脂肪脱きは、あらかじめ湯を通すことは同じですが、①たとえばシチューなどのように、長く煮込む料理にして、その肉だけを食べ、脂肪分が煮出したスープは飲まないようにすることです。

②ステーキにしたい場合は、湯にサッと通した肉を、ニンニク、シユウガ、セロリの入った酒の中に、まる一昼夜漬けておきます。そして翌日、急速な強火でレアに焼いて、ワサビおろしで食べるわけです。なお、この場合もけつしてフライパンなどで焼いてはいけません。網焼きのよいうな、油が下に落ちる焼き方を行なうべきです。

③シャブシャブにして、よく脂肪を逃がして食べてもよいでしょう。

ただ、霜降り肉などの場合は、どんなに脱脂肪をしたつもりでも、素材自身が高脂肪の肉ですから、痩せるためには不適當です。したがって、肉はかならず赤身であること。と同時に、いま太っている人が痩せようと思う場合、代謝が活発化して理想体重に近づくまでは、これらの肉料理は、せいぜい一週間に一回程度に抑えるように努力してもらわなければなりません。

魚料理の脂肪の脱き方（鈴木式調理術③）

痩せたい人は、基本的にブリ、ハマチ、オヒョウ、ギンダラ、キンメダイ……などの脂のたつ

ぷり乗った魚は、食べないようにしてください。霜降り肉同様、いくら脱脂肪をしても、完全に脱くことはできませんから、やはり痩せるまでは、我慢してもらおうより仕方ありません。

魚の脂肪脱きは、①長時間煮る、②もともと脂身の少ない魚を、蒸す……という二つの方法がありますが、蒸す調理法は214ページで詳述します。

特別メニュー①（魚の脱脂肪の例）

イワシの田舎煮いなかに（材料は4人分）

〔材料〕

新鮮なイワシ四尾、赤唐がらし二本、ニンニク一〜二片、シウウガ二片、醤油小匙四杯、砂糖ひとつまみ。水を深鍋ふかべに八分目。

〔作り方〕

①イワシは頭とはらわたを取る。
②赤唐がらし、ニンニク、シウウガを薄切りにする（好みだけでセロリ、シソを加えてもよい）。

③深めの鍋にイワシを並べる。

④②をイワシの上に乗せ、調味料全部を入れて水を鍋八分目まで加える。

⑤弱火で約六時間煮込む（なおこの間ハシを入れないようにすること、およびアワや浮いた油はしょちゅう汲み出すようにする）。

⑥煮汁が、イワシを浸す程度にまで少なくなったら、煮汁を捨てて中の魚だけを皿に盛ってできあがり。

骨も完全に柔らかくなっていますので、カルシウム分をたっぷり含んだ脱脂肪イワシが食べられます。

なお、この田舎煮の調味料にカレー粉大さじ二杯分を加えると、風味のまったく違うカレー煮になりますし、材料を「モツ」にして同じような調理法でも、おいしく食べられます。

特別メニュー②（肉の脱脂肪の例）

ワカメのミートローフ（材料は4人分）

〔材料〕

かためにもどしたワカメをカップ二杯。豚か鶏の挽き肉三〇〇グラム（どちらも脂分の少ないもの）。塩ひとつまみ。卵一個（またはヤマイモ一片）。片栗粉大匙一杯。玉ネギ半個。醤油小匙二杯。砂糖ひとつまみ。

〔作り方〕

①挽き肉は、薄い塩味の湯で五分間煮て水を切り、脱脂肪したものをすりばちでよく搗すって粘りを出しておく。

- ②かためにもどしたワカメと、玉ネギをみじん切りにする。
- ③ワカメは挽き肉の中に入れ、さらにすりばちで搗る。
- ④卵（またはヤマイモ）を入れ、調味料と玉ネギを全部加え、片栗粉を入れてよくこねる。

- ⑤④を型に入れ、オーブンで三〇〜四〇分、一五〇度前後で焼く。串を刺してにこった汁が出てこなければ焼き上がっている。

特別メニュー③（肉の脱脂肪の例）

豚肉のロール・ステーキ（材料は4人分）

〔材料〕 豚肉（脂肪の少ないもの）の薄切り四〇〇グラム（一枚五〇グラム、一人二枚）。醬油大匙三杯。ニンニク、シウウガ各一片。長ネギ二本。油少々。

〔作り方〕

- ①豚肉を一度塩味で湯通しして、脱脂肪したものを水を切っておく。
- ②①の肉を、ニンニク、シウウガの入った醬油に漬け込む。
- ③ネギを中心に入れて肉で巻き、楊枝ようじで止める。
- ④フライパンに、油を沁ませた布で底を拭き、ころころと肉を転がすように焼く。

盛りつけはキャベツや海草サラダで見た目の豪華さを演出しながら食卓を飾ります。

豚肉は、ビタミンB₁を多く含んでいますので、ぜひ食べたい食品ですが、カロリーが高いので脂肪のところを避けて赤身を使用し、炒めるのに使う油の量を少なくするようにしなければいけません。

特別メニュー④（肉の脱脂肪の例）

牛肉のステーキ（材料は4人分）

〔材料〕 牛肉の赤身四〇〇グラム（かたまり肉）。シウウガ、ニンニク各一片。サラダ油大匙四杯。醬油大匙二杯。シソの葉四枚、わけぎ四本。

〔作り方〕

- ①牛肉のかたまりを、ニンニク、シウウガ入りのサラダ油（コレステロールの蓄積を防ぐ）に六時間以上漬けておく。
- ②取り出して油切りをする（油が残るとカロリーが高くなる）。
- ③それをよく熱したフライパンでさっと焼き色をつけ、裏返して同様に焼き、醬油を少しかけて四等分にする。
- ④盛りつけのとき、肉の上に、シソの葉とわけぎの細切りを載せる。

肉を食べるときは、できるだけ脂肪の少ないところを選ぶのはもちろんですが、そのほか、ビタミンKと脂肪分解酵素の含まれているシソの葉、わけぎなどと一緒に食べること、およびビタミンB₁やEの豊富なニンニク、ショウガを調理に使うようにしたいものです。

特別メニュー⑤（高脂肪のものの脱脂肪の例）

ウナギの蒲焼かばやき（材料は4人分）

〔材料〕 ウナギの白焼き四人分。タレ用の醤油大匙三杯、砂糖大匙二杯、酒大匙二杯。

〔作り方〕 ①ウナギの白焼きを強火の蒸し器で二〇〜三〇分間蒸す。一〇分過ぎに、上から湯

をかける（表面の脱脂肪効果）。

②タレを作り、その中に浸しながら焼く。

このように、蒸している途中で湯をかけることによって、ウナギの表面に浮いている脂肪分を洗い流し、脱脂肪をします。

なお、ウナギ料理や肉料理のように脂肪の多いものを食べるときは、海草料理（海草サラダなど）と一緒に、多量に摂るように心がけましょう。海草の繊維質の働きによって、高脂肪の弊害（代謝が落ちる）を少しでも取り除くようにします。

特別メニュー⑥（カロリーの低いサラダの例） 豚肉とセロリのサラダ（材料は4人分）

〔材料〕 豚肉二〇〇グラム。セロリ大一本。ニンジン半本。キュウリ二本。玉ネギ一個。味噌

大匙二杯。塩ひとつまみ。播りゴマ大匙二杯。砂糖大匙半杯。練りがらし大匙半杯。
レモン半分。パセリ少々（飾り用）

〔作り方〕 ①豚肉はごく薄い塩水で茹で、脱脂肪を行った後、細切りにしておく。

②ニンジンは丸ごと、一〇分間蒸し、細切りにする。

③玉ネギは薄切りに、セロリーとキュウリは細切りにする。

④ボールの中でダマ（かたまり）が残らないようにレモンを絞って調味料全部を掻き回すとドレッシングのできあがり。

⑤おいしく食べるには、全部の材料を、食べる直前にザックリ混ぜ合わせて器に盛り、レモンとパセリを添える。

なお、このサラダのドレッシングは、塩分は普通の約三分の一、カロリーは約四分の一になっています。

特別メニュー⑦（カロリーの低いサラダ例）

海藻サラダ（材料は4人分）

〔材料〕 キュウリ二本。ニンジン一〇〇グラム。ワカメ五グラム（このほかに春雨はるさめが入ってもよい）。削り節ぶしで取っただし汁一・五カップ。醤油小匙三杯。砂糖小匙一杯。播すりゴマ大匙五杯。

〔作り方〕 ①キュウリを細切りにする。

②ニンジンは茹でて（または蒸して）から細切りにする。

③ワカメを水にもどしておく。

④だしに調味料を入れて混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。

⑤食べる直前に、全材料を混ぜ合わせる。

このドレッシングは、塩分も少なく、カロリーは四分の一となっています。

特別メニュー⑧（薄味料理の例）

コンブと牛肉の煮もの（材料は4人分）

〔材料〕 コンブ二〇センチ、牛肉（赤身）三〇〇グラム。砂糖大匙一杯、醤油大匙三杯。

〔作り方〕 ①コンブは水にもどして二センチ幅に切る。

②牛肉はごく薄い塩水で茹で、脱脂肪を行なって水を切っておく。

③コンブと牛肉を、コップ三杯の水でことごとく一時間煮込み、水がなくなったら砂糖と醤油を加え、今度は煎いるようにサツと煮る。

なお、砂糖と醤油は好みの量で加減しますが、できれば少ないほうがよく、カレー粉をひと振り入れて、砂糖と醤油を少なくする方法もあります。

特別メニュー⑧（茹で野菜料理の例）

春菊のからし和えあ（材料は4人分）

〔材料〕 春菊一把。けずり節一〇グラム。だし汁大匙二杯。醤油大匙二杯。播すりゴマ大匙二杯。からし少々。

〔作り方〕 ①春菊はよく洗い、強火で一〇分間蒸して、好みの長さに切る。

②だし汁、醤油、からしを混ぜ合わせ、そこにけずり節と播りゴマを入れ、①にかける。

春菊の代わりに、ホウレン草、セリなど、香りのある野菜ならなんでも応用できます。塩分はほとんど入っていません（醤油の分だけ）が、からしの効果で、それをあまり感じさせません。

鈴木式ダイエット・メニュー

鈴木式ダイエット・メニューの基本は次の通りです（一日に卵一個なら、朝昼夜のうち一回、摂ってもよい。生か茹でるかで食べる）。

〈朝食〉 ごはん一〜二杯（ごはんは、茶碗に軽く一〜二杯）

味噌汁（海草、ネギ、大根など、野菜をできるだけ多く入れる）

のり（好きなだけ）、ゴマ（小匙一杯）

〈昼食〉 ごはん一〜二杯 ゴマ（小匙一杯）

シラスおろし（大根おろしにシラス干しをたくさんかける）

野菜のおひたし（かならず煮野菜）

海草の煮つけ（ヒジキとかコンブを豆と煮たものなど）

〈夕食〉 ごはん一〜二杯 ゴマ（小匙一杯）

肉（赤身）か魚（白身）六〇〜八〇グラム（油を使わない料理法で）

野菜の煮つけ 野菜のおひたし

このメニューの中で、夕食の肉・魚は、納豆・豆腐と置き換えてもよいでしょう。料理のときくれぐれも油を使わないように。そのためには、塩焼、オイル焼、蒸しもの、鍋料理、煮込み料理などがよいでしょう。とくに重点的に摂ってほしいのがゴマです。そのほか、ゴボウ、ヒジキ、ワカメ、コンブ、のり、納豆、シラス、ジャコなどです。

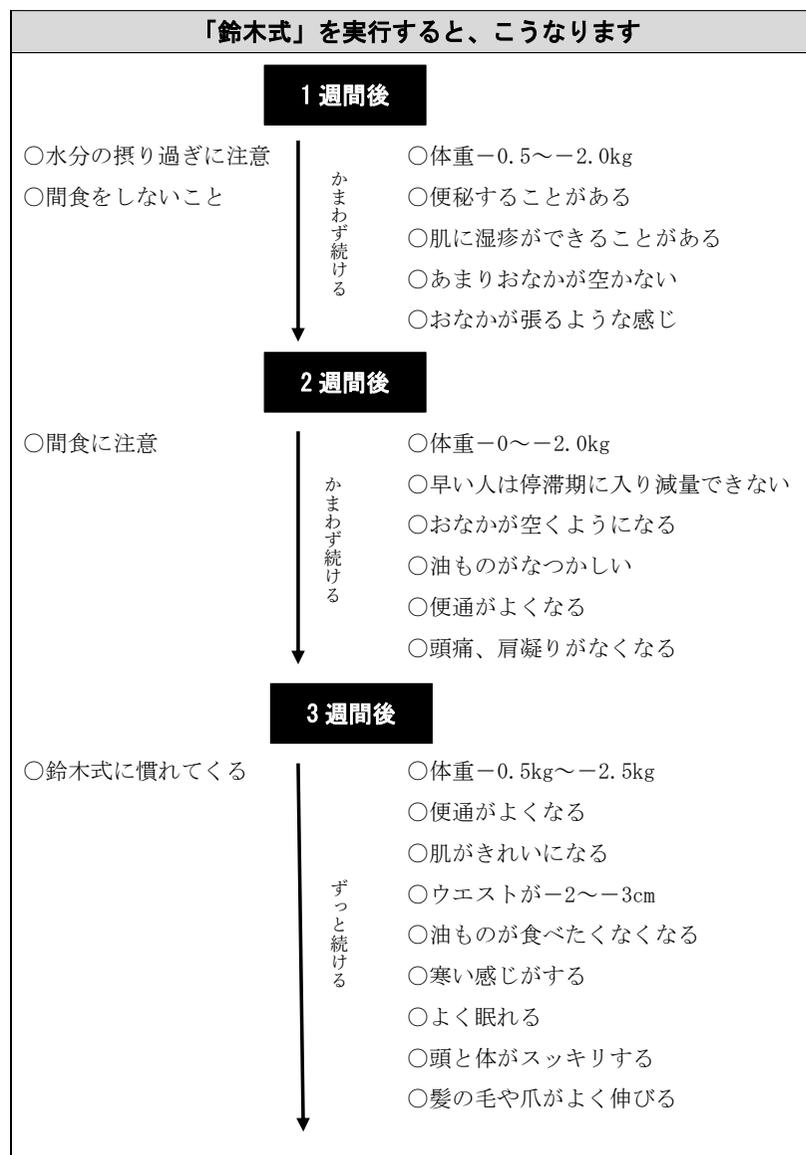
一週間のメニュー・サンプルを付けておきますので、おかずのバリエーションの付け方を研究してください。このメニューを続ければ、あなたは、かならず痩せられます。

このメニューで痩せられない人は、もう一度、次のチェックをしてください。乳製品は食べていませんか？ クッキーをつまんでいませんか？ ジュースを飲んでいませんか？ パンを食べていませんか？ これらは、少量だからカロリーは低い、と思ったら大間違い！ あなたの代謝を狂わしてしまいます。そして大望が叶って痩せたあとは、^{かな}テン普拉でも、中華料理でも、フランス料理でも、ケーキでも、その他何でも食べてかまいません。こう書くと、毎日、そうしたものを食べてしまいがちですが、ときどき食べる（せいぜい二週間に一回くらいです。それも、一品に限りませう）ようにすることが大切です。そして、普段の日は、日本古来の家庭の味を大切にすることを忘れなければ、あなたは、もう一生太ることはないでしょう。

毎日毎日の食生活のあり方こそ大切で、テン普拉や中華・フランス料理などはご馳走だと考え

主な食品の成分表 1						
食 品	エネルギー	水 分	タンパク質	脂 質	糖 質	繊維質
小麦粉 (薄力)	356Cal	14.0 g	8.3 g	0.9 g	76.2 g	0.2 g
小麦粉 (強力)	354Cal	14.5 g	11.0 g	1.1 g	72.6 g	0.3 g
食 パ ン	270Cal	35.0 g	8.0 g	1.5 g	54.3 g	0.3 g
う ど ん	116Cal	72.0 g	2.6 g	0.3 g	24.8 g	0.1 g
そ う め ん	341Cal	14.0 g	8.4 g	1.3 g	71.5 g	0.3 g
中 華 そ ば	274Cal	33.0 g	6.7 g	0.9 g	57.9 g	0.2 g
ス パ ゲ テ ィ	366Cal	11.5 g	11.5 g	1.4 g	74.5 g	0.3 g
精 白 米	351Cal	15.5 g	6.2 g	0.8 g	76.6 g	0.3 g
ご は ん	145Cal	65.0 g	2.2 g	0.3 g	32.3 g	0.1 g
も ち	249Cal	40.0 g	4.5 g	0.4 g	54.5 g	0.3 g
赤 飯	174Cal	58.0 g	2.9 g	0.2 g	38.7 g	0.1 g
干 そ ば	360Cal	13.5 g	10.8 g	1.8 g	72.6 g	0.4 g
こんにゃく	—	97.4 g	0.1 g	0	2.2 g	0.1 g
しらたき	—	95.5 g	0.2 g	0	3.8 g	0.1 g
さつまいも	120Cal	69.3 g	1.3 g	0.2 g	27.7 g	0.8 g
さといも (子いも)	91Cal	76.0 g	2.4 g	0.2 g	19.6 g	0.9 g
じゃがいも	77Cal	79.5 g	1.9 g	0.1 g	17.3 g	0.4 g
ポテトチップス	562Cal	4.2 g	3.6 g	43.8 g	45.0 g	0.9 g
は る さ め	342Cal	15.0 g	0.2 g	0.1 g	84.5 g	0
上 白 糖	384Cal	0.9 g	0	0	99.1 g	0
グラニュー糖	387Cal	0	0	0	100.0g	0
は ち み つ	307Cal	20.5 g	0.2 g	0	79.2 g	0
甘 納 豆	303Cal	23.3 g	7.0 g	0.6 g	67.2 g	1.2 g
かしわもち	202Cal	48.0 g	3.8 g	0.1 g	47.0 g	0.1 g
かりんとう	489Cal	8.0 g	4.1 g	25.8 g	60.0 g	0.9 g
月 餅	281Cal	29.6 g	5.4 g	1.2 g	62.7 g	0.4 g
き ん つ ば	249Cal	37.0 g	6.0 g	0.5 g	54.3 g	1.8 g
桜 も ち	235Cal	40.5 g	4.3 g	0.2 g	54.4 g	0.1 g

表の食品はすべて 100g, 以下同じ



てください。たまに食べるからご馳走であって、毎日食べる食事と区別することが、現代に生きる私たちにとって、もつとも重要なことなのです。

主な食品の成分表 3						
食 品	エネルギー	水 分	タンパク質	脂 質	糖 質	繊維質
がんもどき	192Cal	64.0 g	15.4 g	14.0 g	5.1 g	0.1 g
納 豆	191Cal	58.5 g	16.5 g	10.0 g	10.1 g	2.3 g
甘味噌	178Cal	49.0 g	10.0 g	1.7 g	30.8 g	1.0 g
赤味噌	156Cal	50.0 g	14.0 g	5.0 g	14.3 g	1.9 g
あじ (生)	118Cal	75.0 g	20.0 g	3.5 g	0.3 g	0
あ ゆ	101Cal	78.0 g	17.0 g	3.0 g	0.3 g	0
まいわし (生)	130Cal	75.0 g	17.5 g	6.0 g	0.3 g	0
うなぎ (生)	249Cal	60.7 g	20.0 g	18.0 g	0.3 g	0
かつお (生)	137Cal	70.0 g	25.4 g	3.0 g	0.3 g	0
かれい (生)	115Cal	74.0 g	22.5 g	2.0 g	0.3 g	0
さけ (生)	141Cal	72.2 g	20.0 g	6.0 g	0.3 g	0
すじこ	238Cal	53.0 g	25.0 g	15.0 g	0.8 g	0
さば (生)	114Cal	76.0 g	18.0 g	4.0 g	0.3 g	0
さわら	129Cal	74.3 g	18.6 g	5.4 g	0.3 g	0
さんま (生)	162Cal	70.0 g	20.0 g	8.4 g	0.3 g	0
ちくわ	85Cal	77.0 g	13.0 g	0.8 g	6.4 g	0
はんぺん	87Cal	76.0 g	12.0 g	0.1 g	9.4 g	0
たらこ	117Cal	64.0 g	26.0 g	1.0 g	1.0 g	0
とびうお	95Cal	77.0 g	21.0 g	0.4 g	0.4 g	0
にしん (生)	155Cal	72.0 g	18.0 g	8.5 g	0.3 g	0
ひらめ	106Cal	75.7 g	22.0 g	1.2 g	0.3 g	0
ぶり (生)	169Cal	68.2 g	22.5 g	8.0 g	0.3 g	0
ます (生)	143Cal	71.0 g	22.0 g	5.3 g	0.3 g	0
あわび (生)	107Cal	73.4 g	23.4 g	0.4 g	0.8 g	0
かき (生)	96Cal	79.6 g	10.0 g	3.6 g	5.1 g	0
はまぐり (生)	64Cal	84.8 g	10.0 g	1.2 g	2.5 g	0
いか (生)	84Cal	80.3 g	17.0 g	1.0 g	0.5 g	0
しばえび	66Cal	83.5 g	12.9 g	0.8 g	1.0 g	0

主な食品の成分表 2						
食 品	エネルギー	水 分	タンパク質	脂 質	糖 質	繊維質
カステラ	325Cal	22.7 g	6.7 g	3.7 g	66.2 g	0.1 g
キャラメル	411Cal	8.0 g	4.3 g	9.3 g	77.5 g	微量
チーズ・クラッカー	430Cal	4.8 g	9.2 g	12.1 g	70.8 g	0.3 g
バター・クラッカー	473Cal	4.8 g	6.9 g	20.8 g	65.8 g	0.3 g
シュークリーム	234Cal	51.6 g	4.4 g	8.6 g	34.7 g	0.1 g
ショートケーキ	334Cal	32.2 g	3.3 g	10.7 g	52.9 g	0.6 g
ミルク・チョコレート	512Cal	1.3 g	6.8 g	30.8 g	59.3 g	0.5 g
ドーナッツ	418Cal	22.5 g	12.0 g	23.0 g	40.7 g	0.3 g
アップルパイ	281Cal	39.3 g	3.8 g	8.5 g	47.4 g	0.4 g
ハードビスケット	414Cal	4.5 g	7.2 g	8.2 g	79.1 g	0.2 g
マシュマロ	322Cal	18.9 g	2.2 g	0.3 g	77.7 g	0
ヘット	901Cal	微量	0.3 g	99.7 g	0	0
ショートニング	884Cal	微量	0	100.0g	0	0
植物油	884Cal	微量	0	100.0g	0	0
バター	721Cal	15.5 g	0.6 g	81.6 g	0.2 g	0
マーガリン	719Cal	15.5 g	0.2 g	81.1 g	0.2 g	0
ラード	901Cal	微量	0.2 g	99.8 g	0	0
アーモンド	603Cal	4.8 g	21.0 g	54.9 g	14.3 g	3.0 g
ぎんなん	162Cal	59.4 g	5.3 g	1.5 g	31.5 g	0.7 g
くり (生)	180Cal	55.0 g	3.1 g	0.5 g	39.6 g	1.0 g
くるみ	626Cal	4.1 g	23.1 g	60.3 g	8.4 g	1.8 g
ご ま	564Cal	7.0 g	19.7 g	50.9 g	14.2 g	2.9 g
らっかせい (乾燥)	553Cal	7.6 g	25.6 g	46.6 g	16.4 g	1.7 g
あずき (乾燥)	326Cal	15.5 g	21.5 g	1.6 g	54.1 g	4.3 g
そら豆	331Cal	13.3 g	26.0 g	1.2 g	50.9 g	5.8 g
だいず (乾燥)	392Cal	12.0 g	34.3 g	17.5 g	26.7 g	4.5 g
きなこ	426Cal	5.0 g	38.4 g	19.2 g	29.5 g	2.9 g
豆腐 (絹ごし)	447Cal	89.7 g	4.9 g	2.8 g	1.5 g	0
油あげ	346Cal	44.0 g	18.6 g	31.4 g	4.5 g	0.1 g

主な食品の成分表 4

食 品	エネルギー	水 分	タンパク質	脂 質	糖 質	繊維質
たらばがに	96Cal	76.0 g	20.0 g	0.5 g	1.5 g	0
まだこ	69Cal	82.9 g	14.6 g	0.6 g	0.3 g	0
牛もも肉	146Cal	71.6 g	21.0 g	6.1 g	0.3 g	0
牛しもふり肉	424Cal	45.6 g	12.4 g	41.0 g	0.2 g	0
ひな肉	122Cal	72.1 g	24.9 g	1.7 g	微量	0
豚もも肉	279Cal	59.2 g	16.7 g	22.9 g	0.2 g	0
豚ロース	354Cal	52.5 g	14.1 g	32.5 g	0.1 g	0
鶏卵 (全卵)	156Cal	75.0 g	12.7 g	11.2 g	微量	0
牛乳 (市乳)	59Cal	88.6 g	2.9 g	3.3 g	4.5 g	0
生クリーム	250Cal	67.1 g	4.8 g	25.0 g	2.4 g	0
アイスクリーム	163Cal	65.3 g	4.0 g	6.2 g	23.6 g	0
シャーベット	100Cal	74.0 g	0.2 g	0	25.7 g	0
プレセスチーズ	361Cal	39.8 g	25.2 g	27.2 g	3.6 g	0
かぼちゃ	54Cal	85.3 g	1.1 g	0.2 g	11.9 g	0.8 g
春 菊	22Cal	92.2 g	1.3 g	0.3 g	3.6 g	0.9 g
ほうれん草	28Cal	90.2 g	3.0 g	0.4 g	3.9 g	0.9 g
えだ豆	125Cal	69.5 g	12.1 g	3.6 g	11.3 g	1.8 g
キャベツ	24Cal	92.3 g	1.6 g	0.2 g	4.4 g	0.8 g
キュウリ	9Cal	96.7 g	0.7 g	0.1 g	1.4 g	0.4 g
ごぼう	75Cal	78.8 g	4.1 g	0.1 g	14.8 g	1.5 g
大根 (生)	25Cal	92.7 g	1.1 g	0.1 g	4.7 g	0.8 g
白 菜	15Cal	94.7 g	1.4 g	0.1 g	2.5 g	0.5 g
にんじん	51Cal	85.8 g	1.3 g	0.2 g	10.9 g	1.1 g
しいたけ	—	91.8 g	1.5 g	0.4 g	5.4 g	0.6 g
なめこ (生)	—	95.2 g	1.4 g	0.2 g	2.5 g	0.3 g
あさくさのり (上級)	—	11.4 g	35.6 g	0.7 g	39.6 g	4.7 g
ひじき	—	16.8 g	5.6 g	0.8 g	29.8 g	13.0 g
利尻こんぶ	—	18.1 g	6.9 g	1.7 g	46.9 g	4.7 g
わかめ	—	16.0 g	12.0 g	1.5 g	47.8 g	3.6 g