

青木晃の アンチエイジング & QOL Quality of Life



連載第2回

食生活から始めるアンチエイジング & ダイエット

アンチエイジングは、無理に行う“若返り”ではありません。
生涯のQOL(クオリティー・オブ・ライフ＝生活の質)を高めること、
すなわち「いかに元気で美しく歳を重ね」、
「その年代においていかに“ごきげん”な心身状態を維持し続けていくか」です。
食生活がその基本となります。
無理のない食コントロール＝正しいダイエットを目指しましょう。



ダイエットがアンチエイジングに 不可欠な理由

アンチエイジングにダイエットが必要なのは、肥満、つまり体脂肪の増加が、加齢＝老化を加速させる要素にほかならないからです。老化の最大の原因ともいえる活性酸素のことはみなさんよくご存じだと思いますが、太っているとこの活性酸素が発生しやすくなります。また、自然に運動量が減るため、骨量や筋肉量が減って若々しい体を維持できなくなりますし、基礎代謝量も減るのでますます太りやすくなるという悪循環も招きます。さまざまな生活習慣病へのリスクも高くなりますし、血管の老化も早めます。「肥満であること」はアンチエイジングを妨げる要素であると同時に、「肥満になること」そのものが、エイジング現象だと言えるでしょう。

20歳のころの体重を キープするのが目安

アンチエイジングの目標として、いくつになっても20歳頃の体重(もしくは体脂肪率)をキープすることが、ひとつの目安になります。多少のアップはあっても、10%まで。つまり20歳のとき50kgだったら55kg以上にはならないことを目標にしましょう。その気配りを続けることが、さまざまなアンチエイジングの実践にもつながります。このダイエットを支えるのが、毎日の食生活。毎日の中にとり入れる食材の質や量はもちろん、その食べ方に気をつけるだけで、アンチエイジングにはとても効果があります。

世の中にはさまざまなダイエット法が氾濫していますが、私が提唱する方法は、極めてシンプルかつ穏やかなものです。ひとつのものを食べ続けたり、何かをガマンするのは健康に良くありません。

何よりこれまでの食生活を大きく、急激に変えるような方法は長続きしないうえに、リバウンドの可能性も高くなります。

「20」を意識したダイエットで からだは無理なく確実に変わる

自然で確実、そして継続できるダイエットとは、「太りにくくやせやすい体質にする」ことにつきます。体質改善には、体が環境に適応するために調整・調節するシステムである内分泌系や代謝系の機能が大きく関係していて、これらを上手に変えてこそ「やせ体質」になるのです。このシステムは基本的にゆっくりと変えていかなければなりません。そのために必要なのが、「20」という数字です。

ダイエットの助けになるもの(食事量)を20%減らし、必要なもの(運動量)を20%増やす、それを習慣化するためのハウツーも「20」を意識する。これは、20%の増減であれば心身ともに負担をかけずにすむためです。たとえば、食事を2割以上減らすと、からだは「飢餓状態」と判断していつも以上にエネルギーをためこもうと逆効果になったり、「飢餓状態」をストレスと感じシステムの乱れが生じたりする場合があります。けれども、ちょっとした変化であれば、体は無理なく、そしてゆっくりと適応できます。そうした区切りがちょうど20日間というわけです。このくらい続ければ、本人も生活習慣として身にきます。

いかがですか? これなら、あまり難しく考えずとも実行できるし、一般の方にも説明もしやすいのではないのでしょうか。QOLを保つために、食生活は基本中の基本です。にもかかわらず、いい加減になりがちなのも事実。これを機会に、アンチエイジングの観点から、あらためてダイエット及び食生活を考えてみてほしいと思います。

食物繊維や
ローカロリーフード
20%UP

食事量
20%OFF

脂質
20%OFF

アンチエイジング・
ダイエットのための

20

<20日間続けてみよう>

かむ回数
1口/20回

食事所要時間
20分

食事量をこれまでより20%減らす。
簡単に言ってしまうと、腹8分目。

20%減の目安としては、カロリー計算によっても可能ですが、ひとつの目安として、すべてのものをいつもよりひと口少なめに盛る、もしくはひと回り小さいお皿に盛って食べるなどしたい20%のカロリーカットが可能。食材の中では、食物繊維やローカロリーフードを20%増やし、脂質を20%減らすのも手。そして、ひと口食べたら箸を置いてゆっくりと20回かむこと。早食いは厳禁です。1食に20分かけると、満腹中枢も動き出すので少量でも十分満足できるはず。まずは、これを20日間続けてみましょう。

これからの新ダイエット指数「BFI」

「BFI」とは青木氏の提唱する部分脂肪チェックのこと。肥満度のチェックには、よくBMI(体格指数・体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))が使われるが、身長と体重だけでは、一番の問題である体脂肪率がわからない。しかし、BFI(body fat index)では、全身8か所の皮下脂肪の厚さを超音波皮厚計で計測できるため、具体的に自分のどこに一番脂肪がついているか一目瞭然。そして正確な体脂肪も測定でき、皮下脂肪厚・体脂肪-BMIすべてにおいて相関がある新たな指数と言える。また、目標値を設定することでダイエット後の体型をイメージできるため、より詳細なカウンセリングが可能となる。



青木氏監修の超音波皮厚計(SM306)：(株)誠興社 BFIチェックシート

PROFILE

青木 晃(あおき あきら)

恵比寿アンチエイジングクリニック院長
アンチエイジングアカデミー校長/マリーシアガーデンクリニック抗加齢医療センター長/
日本抗加齢医学会評議員/日本内科学会認定内科医/日本糖尿病学会専門医

1961年生まれ。防衛医科大学を卒業後、防衛医大付属病院、東大医学部付属病院などにて、内分泌・代謝内科を研究。病気や疾患を診るだけでなく、健康のQOL(Quality of Life)をアップさせ、ブチ病をなくすための全く新しい医療を提案し、代替補完医療を取り入れた統合医療によるアンチエイジングに携わる。その独創的なプロデュースセンスには定評があり、アンチエイジングスペシャリストとしてTV・雑誌等マスコミに多数出演。著書「若返り」の食と生活」「青木 晃式 モナリザダイエット」他。