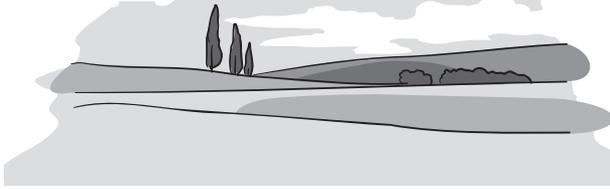


デブになりたいっ！



旭川医科大学医師会
旭川医科大学 医工連携総研講座

石子智士

4月に開催した4千人規模の学会事務局長の任を終えた翌日、フォアグラ状態だった数日間の余韻に浸りながらこれからの過ごし方をなんとなく考えていた。ここ25年の間ほぼ毎年のように参加していた某国際学会に行くのを止め、久しぶりにゴールドウイークを自分の時間として使えることになったからである。

とはいえ、息子は受験生なので一緒に連れて遊ぶわけにもいかない。どう過ごそうかなと漠然と思っていた時、たまたま目にしたのがタレントの赤井英和さんが出ている〇〇ザップのコマーシャルだった。ブーブーッと警告音のような音楽とともに暗い顔でたるんだお腹を見せていたと思ったら、音楽がジャジャジャジャーンと明るくなった次の瞬間、腹筋が割れるまでに鍛え上げられた肉体をドヤ顔で見せつけているやつだ。赤井さんの年齢も55歳とあり、この年齢でもできるんだと正直驚いた。これをやったとしても自分がそうなるとは思わないが、どういうトレーニング方法なのか興味が沸いたのでネットでググってみた。

簡単に言えば食事制限9割、トレーニング1割の方法で、糖質制限ダイエットとエクササイズを組み合わせたものだった。食べなければ筋肉が痩せ基礎代謝が減るので駄目と聞かし、運動で痩せても運動を止めると戻ると言われればそうかなとも思うが、これは食事療法をしながら筋肉を落とさないようにする方法だ。重要なのは専属トレーナーが心理的サポートもしてくれることで、途中で投げ出さないように工夫がされている。「でもこれって、意志が強ければ自分ひとりでできるんじゃないか？」と、これまで数々のダイエットに挑戦してはリバウンドを繰り返してきた意志の弱い自分が思ったわけである。ちょっとやってみるには、自分の好きなように時間が使え、体調が悪くなったとしても誰にも迷惑をかけないゴールドウイークは絶好のチャンスである。

あらためて自分のお腹を見るとなんと情けない。以前、「痩せるベルト」なるものを見つけて買おうと思ったことがあるが、痩せないとお腹に巻けないことが分かり断念した。そもそも巷にあふれているダイエット本では、体脂肪率28%の肥満男性の例とかが出てくるが、そのダイエット方法を参考にす

るためには、まず体脂肪率35%の身体を28%までに落として普通のデブにならなければならない。

そこで、以前読んだ『おやじダイエット部の奇跡』と『いつまでもデブと思うなよ』を引っ張り出してきて読み、さらにこれまで自ら挑戦してきたダイエット方法を思い返した。「どうせ長くは続かないわよ」と鼻で笑っている家内を横目に、赤ワインを毎晩一本飲むという2年にわたり続いていたマイブームに別れを告げ、家ではできるだけ飲まないこと、お酒はできるだけ蒸留酒にすること、夜10時以降はできるだけ食べないこと、できるだけ0時前には寝ること、毎朝体重を量りグラフにすること、できるだけ糖質制限食にすること、ときおりプロテインを飲むこと、できるだけ週2回は30分程度のエクササイズをすることとした。そして、毎朝体重を量った後にグラフに記入して変化が見えるようにした。すなわちダイエットのハイブリッドである。

ただし、このうちの多くには「できるだけ」という枕詞が付いており、「そんなには頑張らないぞっ！」という気持ちの表れ、あるいは「できなくても仕方がないんだっ！」という言い訳が用意されている。これをマイザップと名付けることにした。エクササイズは素人なので腹筋が割れることは期待していないが、しばらく続けたところ数年ぶりに体重が2ケタとなり、その翌月には90キロを切った。今のところこのマイザップがマイブームである。

いつまでこのマイブームが続くかわからないものの、日々減っていく体重のグラフを眺めながらダイエットを楽しんでいる。まずは、「普通のデブになりたいっ！」

