

大人のための知的好奇心マガジン

2014  
FEBRUARY  
MARCH

アクト・フォー

58

# ACT4

ローマ、あまりにもロマンチックで言葉にできない…

# To ROME!

Rome, Rome, Rome ... too romantic for words

ローマへ

連載 「糖質制限」という楽しみ

# 第13回 糖質制限プラス運動のススメ

糖質制限で劇的な減量に成功した後は、糖尿病患者以外は一日一回夕食の糖質を制限する「**チト糖質制限**」だけでも、痩せた体格をキープできる。

スリムになった身体で次に挑戦したいのが「糖質制限プラス運動」である。

自らそれを実践している整形外科医の

医療法人 由村整形外科リハビリクリニック由村哲理事長にお話を聞いた。

text by Hideki Kiriyama

桐山秀樹  
Hideki Kiriyama

ノンフィクション作家。主な著書「旅館再生」「ホテル戦争」(共に角川书店)、「頂点のサービスへようこそ」「社長が入社式で鉤をかける理由」(共に講談社)、「新しい健康習慣【健康IQ】を高めて50代から健康体に生まれ変わる!」扶桑社・「軽井沢という聖地」(NTT出版・吉村祐美共著)。最新刊は「糖質制限 男女50人奇跡の物語」(宝島新書)。

人の身体の理想  
軽量でしなやか  
かつ速く走るス

「肥満は万病の元です。私自身、四十五歳で八十二キロまで太り、生活習慣病になりました。一念発起してカロリー制限に取り組み、五ヶ月で二十キロ減量。更に、糖質制限の提唱者である江部康二先生の著書を読み、糖質制限食を実践。その体験を教訓に肥満外来を開設したのです」と中村巧先生は言う。「以来十年前から、内科でのメタボリックシンドromeと、整形外科でのロコモティシンドrome（加齢や生活習慣が原因で足腰の機能が衰える症状）の患者の二千件の症例に、低糖質食を主体とした食事指導を行い、効果を挙げてきました。その結果、体重が十%以上減った患者が約三割。五%以上減った患者は約六割に上り、糖質制限により高い確率で減量でき、食餌療法を維持できるようになつたのです」

肺)を鋸え サスペンション(関節)を柔らかくすると、いつまでも軽やかに動きまわれます。つまり、軽量かつ柔軟な構造があり、しなやか。これを専門用語で『テンセグリティ構造\*』と呼んでいます。機能は構造を、構造は機能をあらわすのです』(※テンセグリティとは構造システムが破綻しない範囲で、部材を極限まで減らしていくたときの最適形状の一種)

兵庫県の川西市にある中村整形外科リハビリクリニックの駐車場には、氏の愛車であるフエアレディZが置かれているが、この流麗なスポーツカーのように「軽量で速く動きまわれ、かつスタイルがデザイン的に美しい」のが、人間の身体のスタイルの本来理想形なのだ。

糖質制限プラス有酸素運動で内臓脂肪を燃焼させる

そうした身体を作るのにオススメなのが、「糖質制限プラス運動」である。

ました。その結果、体重が十%以上減った患者が約三割。五%以上減った患者は約六割に上り、糖質制限により高い確率で減量でき、食餌療法を維持できるようになつたのです。

中村医師によると、人間の身体を理想的な形は、「スポーツカー」の體重量（体重）を最小限にし、タイヤ（筋）を強くし、エンジン（心臓）、

「例えばウォーキングなら、最初は一日十分程度から始め、息が弾む程度から徐々に汗ばむ程度へと、次第にペースを上げていく。慣れてきたら三十分、一時間と長くして



いく。糖質制限に加えて、カロリー制限と運動により、痛んだ細胞や細胞部品の分解が進み、リサイクル率が上がり、長寿となり、ガンやアルツハイマー病などになりにくいたとされています」と中村医師は言う。運動には、有酸素運動、筋力運動、柔軟運動の三種類があるが、これらを組み合わせていく。

中村医師がオススメなのが、ウォーキング（散歩、速歩、急歩）、ジョギング、ペダリング（自転車こぎ）、水泳などの有酸素運動で、筋肉が大量の酸素を取り込み、脂肪を燃焼させ、生活習慣病の改善に役立つという。

「レコードティング・ダイエット（食事日記）と同様に、運動日記をつけ、デジカメや携帯での撮影も活用するといいでしよう。ウォーキングの時間を決め、「一～二週間続けてみて下さい。外出が面倒という場合は、室内でTVを見ながらペダリングするのもいいですよ」

こうした有酸素運動を息が弾む程度から始め、汗ばむ程度へと次第にペースを上げ、時間も長くしていく。健康維持のためには、ときには呼吸や循環器への強い負担、いわゆる「ちょっとキツめの運動」に変えていくことが必要となる。内

医療法人社団 中村整形外科リハビリクリニック  
兵庫県川西市美山台3-3-2  
TEL:072-795-2711  
中村整形外科 通所 リハビリセンター  
中村整形外科パワーリハアンチエイジングセンター  
中村整形外科アクティブエイジングセンター  
(株)抗加齢医学研究所  
ベストエイジング川西能瀬口  
ベストエイジング宝塚



中村巧先生と愛車のフェアレディZ

臓脂肪など、肥満の原因物質を燃やすには、こうした有酸素運動しかないのでそうだ。

糖質制限に加えて、有酸素運動を毎日できたら、かなりスリムなスタイルになっていると思つて間違いない。次回は、その先にあるもう少しキツめの「糖質制限プラス筋トレ」についても解説する。