



ダイエット成功の秘訣

会員 富田 寛之 (48期)

若乃花と同じ！

勤務弁護士時代、仕事の過酷さから逃避するように食べまくっていました。体重が100キロを超えると現実を直視できなくなり、体重計に乗れませんでした。最後に確認した体重は103キロだったので、全盛期はたぶん110キロ位です。



ある時、引退した若乃花の身長、体重が自分とほぼ同じだったのを知り「俺って、相撲取りなみ…」とショックを受けました。友人からは「もう単位がトンだね」と言われました。飛行機に乗ったときは、隣の人がCAに席を変えるように交渉していました。など、ショックな出来事は多かったのですが、どうしてもダイエットをしなければという決心が出来ませんでした。

ところが、政府がメタボリック検診の義務化を平成20年から実施することになりました。腹回り、BMIによって「メタボリック」と判定されてしまうことになったのです。国家権力による抑圧に立ち向かおうと志して弁護士になったのに、国家権力に「お前デブ」の烙印を押されてしまうのは耐え難い屈辱でした。

そんなとき、妻が「いつまでもデブと思うなよ」という本を買ってきました。レコーディングダイエットを中心にした本です。その中で、カロリーの入りと出を金銭に例えて、このコントロールが出来ない人は、カロリー破綻を引き起こしているという趣旨の記載がありました。私は、破産管財人をするとき、破産者に債権者集会まで毎月家計簿をつけて提出させ、金銭管理を行うよう指導していました。破産管財人として、家計管理の重要性を説いていたにもかかわらず、自分がカロリー破綻者であったということに衝撃を受けました。そこで、上記著書の記述に従って、ダイエットを始めてみようと思ったのです。

「太ってでも食いたい」を残すワザ

ところが、私は、メモをとるのが苦手で、食べたものを記載し始めても3日と持たなかったのも、とりあえず、コンビニ等で食べ物を買う際、カロリー表記だけは見るようにしたところ、自分が太っている要因が浮かび上がっ

てきました。

最大の要因は、清涼飲料水と菓子パン、お菓子でした。夕方4時位になると疲れと共に、小腹が減ってくるので、コンビニに行ってパンなどを食べていました。そして、菓子パン等のカロリーの合計が1日で1000kcalを超えていました。これに通常の食事を加えると、1日で3000kcalほど摂取していたのです。

上記著書の理論では、基礎代謝より摂取カロリーが少なければやせていくということなので、1日の摂取カロリーを私の基礎代謝である1800kcal以下に抑えていけばやせることになります。そのため1800kcalを効率的に振り分ける作業を行いました。食べるものを「太ってでも食いたい(お寿司、焼き肉、ワイン)」「通常の食事」「惰性で食べている」に仕分けし、「惰性で食べている」ものは廃止、「通常の食事」は制限した上で、「太ってでも食いたい」は制限を設けないことにしました。仕事柄夜の食事のおつきあいなども多いため、夕飯のカロリー制限は困難であることも加味し、以下のような対策を講じました。

減量は大成功

朝食と昼食をあわせて、500kcal以下に納める。こうすることによって、夜は1000kcal以上の食事をとることが出来ます。そして、食事の種類には制限をもうけず、ダイエットのストレスを軽減させる。小腹が空いてしまう対策として、小腹が空いたら夕飯を食べてしまう(その後食べない)という形にしました。



その結果、半年で30キロ以上の減量を行うことができました。平成20年の第1回メタボリック検診もクリアすることができ、以後、基本的に基準以下の数値を維持しています。現在、メタボリック検診の時期には確実にやせているように逆算して生活しています。結局、国家権力の意図にはまっているのは悔しいですが…。ちなみに、ダイエットすると、電車で座っても隣の人に冷たい目で見られない、立ったまま靴下が履き替えられる、等々のメリットも享受できます。