



日経ビジネスに見る「経済先読み・解説」 121号

経営コンサルタント 栗田 剛志 11.12.19  
発行元：m9コンサルティング

<http://www.m9consulting.biz>

このメールマガジンは、今週発売となる日経ビジネスの中から気になった記事を選び、私なりの視点で考えたことについてお伝えするものです。  
会社での朝礼時のネタ、取引先との会話、同僚との間の話題づくりにお役に立てたらと思い、毎週月曜日に発信いたします。

「日経ビジネス2011年12月19日号 no.1621  
『年末年始はもう太らない～できる男のダイエット』」より

### 【太るのはあっという間】

年の瀬が押し迫ってきました。忘年会シーズンです。皆さんも12月に入って、飲みに行く回数が増えたのではないかでしょうか。私も飲む席はとても好きで、誘われるとよほどのことがない限り断りません。そのためか、12月は体が重たくて仕方ありません。確実に体重が増えています。

私はもともと太りにくい体质でした。体の線が細く、学生の頃のサッカーでは、相手に力で体を押さえられてしまい、思うようなプレーができないことが多々ありました。合宿中などにチームの仲間から「もっと食べて体を作れ」と、目の前にたくさんの皿を並べられて食べきるまで席をたってはいけないと命令をされたこともあります。

そこまでしてなかなか太れませんでした。脂肪がつきにくい体质だったのです。

体重のコントロールも苦労なくできました。たらふく食べても増えもせず、増えたとしても意識することなく元に戻すことができました。

それが、40歳を超えたとたん太り始め、体重のコントロールが難しくなりました。ちょっとした運動だけでは体重が落ちなくなってきたのです。これまで食事制限やカロリーコントロールといったものをしたことはないのですが、このままでは、やらざるを得ないこととなりそうです。

今週の特集は、年末年始に太らずに済む方法についてです。健康のためにも体重を管理するノウハウを身につけましょう。

そもそも「太る」とは、何なのでしょうか。

肥満や体脂肪蓄積は、摂取エネルギー量が消費エネルギー量を上回ることによって発生します。つまり、食べることによるエネルギー摂取が、運動などによって消費するエネルギーより多ければ、人間は必ず太ります。

また、人間は歳をとるほど太りやすくなります。それは、基礎代謝が落ちるからです。基礎代謝とは、心臓を動かしたり、呼吸をしたり、体温を維持したりする生命活動に必要とされるエネルギーのことで、1日の消費カロリーの約3分の2を占めます。

日本人の平均基礎代謝は、30代と50代では、一日150カロリー違います。150カロリーとは、ご飯をお茶碗1杯弱に相当します。歳をとればとるほど、太りやすくなるということです。

年末年始、とくにお正月休みは、おいしい料理が多くテレビを見ながらゴロゴロしがちです。カロリー過

多の生活を続けていれば、2～3kgはあつという間に太ってしまいます。

かといって、御馳走や飲み会を断ったり寒い中ランニングをしたりするといった節約や努力はしたくない気持ちもわかります。

では、どうすれば太らずに年末年始を過ごすことができるのでしょうか。

女子栄養大学の助教授さんからのアドバイスとして、飲む前に「さ・し・す・せ・そ」を思い出してほしいとのことです。「さ・し・す・せ・そ」とは、太らないための5力条の頭文字をとったものです。

「さ」は、「酒は高カロリーと知るべし」です。

缶ビール一本は約140kcal、ワイン一杯で85kcalです。最初の一杯はビールで、その後はワインやウイスキーをゆっくり飲んだほうがカロリーは少なくてすみます。連続的蒸留焼酎を使うサワーは比較的カロリーが高く、芋や麦、米などの本格焼酎と呼ばれる単式蒸留焼酎はカロリーが低くなっています。

「し」は、「シメがメタボの分かれ道」です。

ラーメンは一杯500kcal以上あります。一方で、ざるそばやお茶漬けはその半分以下です。飲み会や鍋のシメにラーメンは、カロリー過多に陥りやすいのです。シメに入るお店はラーメン屋よりも立ち食いそば屋の方がいいかもしれません。

「す」は、「酸っぱいものを頼もう」です。

酸味のある食べ物は、食べたものを効率よくエネルギーに変えてくれます。ポン酢味や梅味、柑橘類などをひとつ必ず選ぶことを意識しましょう。

「せ」は、「纖維を食べる」です。

食物纖維は血糖値の上昇を抑える働きがあります。わかめやヒジキ、きのこ類、豆類を使ったおつまみを注文しましょう。とりあえず枝豆を頼んでおけば間違ひありません。

「そ」は、「素材が一番」です。

素材に近い料理は、カロリーが低いことが多いです。唐揚げよりは焼き鳥、コロッケよりは肉じゃがのほうがカロリーを抑えることができます。

太る原因は食べることだけではありません。普段の行動でも違ってきます。

新潟大医学部の教授のいう太らないコツを3力条にまとめてみました。

①アタマを使え！

アタマを使って考えることは、カロリーを消費します。受験勉強をして空腹になった経験を持つ人は多いと思います。

②足で稼げ。だらだらするな！

同じ距離を移動するにしても、速く歩けばカロリーの消費は多くなります。一日中外回りの人とデスクワークの人では、コンビニで売っているおにぎり2個分の消費カロリーが違ってきます。歩くだけでなく、日常の振る舞いつをとってもすばやく動くことが秘訣です。ゆっくり歩いて偉そうに振る舞うことは、消費カロリーが少なく太る原因となります。

③外で遊べ！

テレビを見てゴロ寝は、動かないだけでなく頭も使いません。太りたくなければ外にでるべきです。

肥満の最も大きな問題は、健康を害する可能性が高まることです。高脂血症、高血圧症、糖尿病といった生活習慣病になりやすくなります。

ある大企業で3代にわたって社長の秘書を務めた方が言う「社長になる条件」とは、「健康」だそうです。仕事の能力よりもまずは健康が大事なのです。

忙しい毎日を送るビジネスマンの皆さんにとって、運動する時間は取りにくいくらいかもしれません。付き合いも重要で宴会は断りづらいかもしれません。

ならば、せめて宴会前に「さ・し・す・せ・そ」を思い出し、太らないための3力条を実践してみてはいかがでしょうか。

私も今夜の飲み会からやってみます。