

誰もが知りたい ダイエットの正解

時間制限ダイエットでリバウンドしたMさんのケース

担当医



久保 明先生

医学博士 糖尿病内分泌専門医
医療法人財団百葉の会 銀座医院
院長補佐・抗加齢センター長

患者氏名	M・Y様	年齢	56歳	性別	女性	現病歴	糖尿病
------	------	----	-----	----	----	-----	-----

身長162cm、体重68kgと、やや太めのMさんがダイエットに取り組んだのは半年前のことでした。それまでいろいろなダイエットを実践してはリバウンドを繰り返してきた結果、新たに挑んだのが時間制限型の断食ダイエットでした。この方法は、1日のうち一定時間だけ何も口にしなければ、それ以外の時間（一般的には1日8時間）は好きなものを食べてよいというものです。実際にこの方法で代謝がよくなることが科学的に確認され

ており、ちょっとしたブームにもなりました。Mさんの場合は、取り組んでから3か月で9kgマイナスの59kgまで減量に成功。196mg/dLあった血糖値も144mg/dLに下がりました。ところが喜んでいたのも束の間、その後3か月でリバウンドしてしまったのです。じつは最近、「時間制限食の1年後の効果は、通常のカロリー制限と同じ」との論文が発表されたのです。ちなみに私たち医師の間でよくやっているのが、1日の食事内容

とカロリーを記録して自分の摂取カロリーを正しく把握する方法です。自分の1日の摂取カロリーがわかれば、コントロールの意識づけになるからです。実際、医師の私でも自分がどのくらい食べているかを過小評価しがちです。肥満を予防したいなら、まずは食事日記から始めてみてはいかがでしょうか。思った以上に食べていたら、そこからどうやってコントロールするかを考えればよいと思います。