

健康寿命を延ばす帳消しメソッド

帳消し 1 好きなものを 食べながらできる 「帳消しメソッド」

「体に悪いのは知っているけれど、揚げ物やラーメンが大好きでつい食べてしまう」

「やらなきゃいけないのはわかっているけれど、運動はおっくうで……」

そんな話をよく耳にします。

肥満、がん、心臓病、動脈硬化、高血圧、糖尿病など、現代人の寿命を縮めているこれらの病気はすべて生活習慣に原因がある「生活習慣病」です。

日本人の死因の60%は生活習慣病であり、国民医療費の30%を生活習慣病関連が占めています。

そうはいつても生活習慣を変えることは容易ではありません。

たとえば、太っている人にカロリー制限や運動をすすめても、長続きしないのが常です。なぜなら、太っている人の多くは食べることが大好きで、体を動かすことが大嫌いだからです。

好きなことをやめて嫌なことをするのは、誰にとってもしんどく、つらい

の植物性食品。タンパク質は肉や魚などのメインディッシュの栄養素。糖質はご飯やパン、デザートのお菓子などの栄養素のことです。

食べる順番の大きなポイントは「ベジファースト」です。ベジタブル、つまり野菜類のように食物繊維が多いものから食べ始めるのです。

食物繊維が多いのは、野菜、豆類、



太らない・病気にならない “帳消し”メソッド—Vol.1

肥満、がん、心臓病、高血圧など「生活習慣病」の多くの患者さんから、このような悩みの声を耳にしてきました。だったら、我慢や努力を強いることなく、私たちが健康にしてくれる方法はないのだろうか？そのような考えから生まれたのが「帳消しメソッド」です。

文 高橋 弘 text by Hiroshi Takahashi

もので、短期的にはできても、長期的に続けることは極めて難易度が高いのです。

私は医師ですから、生活習慣病の患者さんに「揚げ物を控えてください」「塩分の摂り過ぎに注意してください」「運動をしてください」とアドバイスをする立場にあります。すると患者さんから、「悪いのはわかっていますですが、どうしてもやめられなくて……」という悩みの声が上がります。

海藻類、キノコ類、コンニャクなどです。こうした「植物性食品」をベジファーストで先に食べておくと、植物繊維のおかげで消化吸収がゆっくり進み、血糖値の急上昇や糖質の過剰摂取が防げます。

のちほど詳しく触れますが、肉類から余計なコレステロールや鉄分を摂り過ぎると健康寿命が短くなり、ご飯や甘いものなど糖質の摂り過ぎは肥満を招いて健康を害します。しかし、食物繊維を先に食べておけば、繊維質がそれらを絡め取っては、羽交い締めにしてくれるので、体へのダメージが「帳消し」になるのです。

何を一緒に食べるかも非常に重要で、「これを食べるなら、これを一緒に食べる」という食べ方があり、これから連載を通して紹介していきます。

このほかにも「帳消しメソッド」では植物性食品の力をフルに活用します。植物が秘めている多くの「機能性成分」は、生活習慣病の予防の観点からいま脚光を浴びています。機能性成分を味方にすれば、健康寿命は伸ばせるのです。

改めて考えてみると、昔ながらの食

もちろん、食べ過ぎ、飲み過ぎは太ったり、病気になったりする原因ですが、一方で、我慢のし過ぎも免疫力の低下につながりかねません。

そうした長年の経験から編み出した方法が、「帳消しメソッド」です。

私自身、「帳消しメソッド」の実践者です。お酒も毎晩飲みますし、ラーメンも餃子も食べます。運動は、起床後と診察の合間に行う簡単なストレッチとたまに行くスポーツジム程度ですが、それでも標準体重を保ち、健康な日々を送っています。

「帳消しメソッド」なら、好きなものを我慢しなくても、嫌いな運動をしなくても、健康的な生活が送れるのです。

帳消し 2 「食べる順番」と 「一緒に食べるもの」を 工夫するだけ

「帳消しメソッド」の基本となる考え方は、「食べる順番」と「一緒に食べるもの」の工夫です。

「食べる順番」は、具体的には①食物繊維を含む植物性食品②タンパク質③糖質です。食物繊維とは食物中の繊維質のことです。野菜やキノコ類など

生活は「帳消しメソッド」の宝庫です。たとえば、日本の懐石料理でもフランス料理のコースでも、先付や前菜、サラダなどは最初に、ご飯やデザートは最後のほうに食べます。これは糖質の摂り過ぎによる害や血糖値の急上昇を抑える効果があります。

「好きなものを食べても太らない病気にならない帳消しメソッド」
日本実業出版社刊

Profile

医学博士。麻布医院院長。ハーバード大学医学部内科元准教授。
1951年、埼玉県生まれ。1977年、東京慈恵医科大学卒業後、同大学大学院博士課程(内科学専攻)に進学、同附属病院で臨床研修。1985年、ハーバード大学医学部留学。同大学付属マサチューセッツ総合病院にて、フェロー、助手、助教授を経てハーバード大学医学部内科准教授、慈恵医科大学教授となる。2008年、医療法人ヴェリタス・メディカル・パートナーズ理事長、2009年、麻布医院院長に就任。専門は、がんと肝炎の治療。日本肝臓学会肝臓専門医、日本消化器病学会専門医、日本内科学会認定内科医。米国消化器病医師会フェロー、米国癌学会正会員。

