

※過去の健診結果の*については、当該年度の基準値に基づいて印字しておりますので、ご注意ください。

検査項目	基準値	今
時 診 服 薬 状 況	—	—
既 往 歴	—	—
身体計測		
身 長 (cm)	—	—
B M I	—	—
標 準 体 重	—	—
血 圧		
収縮圧(最高血圧) (mmHg)	140 以下	—
拡張圧(最低血圧) (mmHg)	90 以下	—
他 病 状 概 況	—	—
肥 満 症 候 群	—	—
脂 質 概 況		
総 脂 質	—	—
中 性 脂 肪 質	—	—
高 脂 質 血 症	—	—
血 糖 概 況		
尿 糖 概 況	—	—
腎 臓 概 況		
尿 素 窒 素	8 ~ 20	—
血 中 肌 酸 酐	0.61 ~ 1.04	—
血 中 尿酸	3.8 ~ 7.0	—
血 中 尿酸	3300 ~ 9000	—
血 中 尿酸	430 ~ 570	—
血 中 尿酸	13.5 ~ 17.5	—

美楽 医療講座

140回

肉でダイエット

— お肉好きな人も無理なく痩せられる
理想のダイエット法を公開!!

気温も徐々に高くなり、薄着の季節だ。冬に溜め込んだ脂肪をなんとかしたいと思っている人も多いだろう。ダイエットの基本は、食事と運動。

しかし、新型コロナウイルスによる肺炎の感染が拡大していることを受け、人混みに出るのを極力避けるためにスポーツジムなどに出掛ける気になれない、という人もいるかもしれない。会社からリモートワークが推奨されている人においては、活動量もいつも以上に少なくなりがちだ。

となると、肝となるのは、食事。リバウンドしないようにするには、無理なくできる食生活改善が望ましい。今回は、お肉が好きな人も、お肉を我慢せずにできる「肉食ダイエット」を紹介しよう。話を聞いたのは、「肉食ダイエット」を提唱し、それによって多くの人のダイエットを成功に導いているダイエットインストラクターの長谷川香枝さんだ。



ダイエット
インストラクター
長谷川 香枝



日本で唯一人生を変ええる肉食指導を行う肉ダイエットインストラクター。お肉を食べて健康的に痩せられる「Kae式肉ダイエットプログラム」を考案し、多くの人の指導に当たる。カルピ体操やハラミ体操は楽しく、簡単にお腹を凹ませ、くびれを作るとして評判。肉フェスをはじめ、健康機器メーカーと肉を食べてビールを飲みながら痩せられるイベントなどに出演したり、成蹊大学とコラボした「美筋肉ダイエット弁当」、焼肉店「金肉」焼きさすうーさんなどのプロデュース。ダイエットメニュー開発、焼肉ダイエット教室等開催。著書に『できる男の超・肉食習慣』(アチーブメント出版)『最強肉食ダイエット』(世界文化社)など。雑誌などでも活躍中。

長谷川香枝オフィシャルブログ
『Kae式肉ダイエット』
<https://ameblo.jp/kae64-love/>

Q1 長谷川さんはかつて、さまざまダイエツトに挑戦されたそうですが…。

A 私は高校、大学時代とチアリーディング部に所属していたのですが、膝を怪我して運動ができなくなり、それなのに運動をしていたところと同じようにたっぷり食べ、菓子パンなど甘いものを間食する生活を送っていたところ、わずか半年で15キロ太ってしまったんです。家族や友人から心配され、さまざまなダイエツトに挑戦しました。

特定のものだけを食べる「○○○だけダイエツト」、エステ、サプリメント…。痩せると聞いたものはいろいろ試してみました。しかし、どれもうまくいかない。やっていた時は痩せるんです。しかしすぐに元に戻る。野菜だけダイエツトをしたときは、まだ20代に入ったばかりだというのに、ほうれい線がくつきりと刻まれ、肌はカサカサ乾燥して粉が吹くほど。元気が湧かず何をする気も起こらない。食べたいものが食べられないストレスで、これは継続することは不可能だと痛感しました。エステやサプリメントも、お金がかかり過ぎて継続できない。しかし、そうするとリバウンドしてしまう。体も精神もボロボロになり、引きこもりがちになりました。

Q2 そんなときに、肉食ダイエツトにたどり着いた。

A 初めは、肉とダイエツトを結びつけて

は考えていませんでした。むしろ「お肉はカロリーが高く太る」というイメージがあり、ダイエツト中はずっと我慢していました。ところがどんなダイエツトもうまくいかず、もうどうでもよくなり、我慢していたものが一気に爆発してしまいました。「大好きなお肉を思い切り食べよう」と、焼肉を食べ始めました。牛肉の赤身が特に好きだったことから、300グラムほどの牛赤身肉を焼き、ブロッコリーなど噛みごたえのある緑色の野菜と一緒に、毎日2時間ほどかけて食べていましたね。大好きなものを毎日たっぷり食べられるのですから、当然ながらストレスは全くない。そして10日ほど経ったころ、体も心も元氣を取り戻していることに気が付いたのです。あんなにカサカサしていた肌もしっとり。ほうれい線も消えていた。もしかして…と、思っただけで乗ったなら、3キロ痩せていたのです。

Q3 それがきっかけで、お肉を積極的に食べるようになった。

A お肉がダイエツトにいいのかもしれないと考え、毎日1〜2食はお肉を取るようになりました。だいたい200〜300グラム、多い時は500グラムほど食べていました。結果、約半年で前の3キロと合わせて15キロ痩せていたのです。体も元氣で、肌の調子もすごくいい。肉食はダイエツトにいいんじゃないかと改めて痛感し、ではなぜお肉がダイエツトに役立つかを知るた

めに、本を読んだり、医師や専門家に話を聞いたりして、お肉の研究を始めたのです。

Q4 なぜお肉がダイエツトにいいのでしょうか？

A 私たちの体には、エネルギーを消費する3つの代謝が備わっています。何もしなくてもエネルギーを消費する基礎代謝、動くことでエネルギーを消費する生活活動代謝、食べたものを消化・吸収する過程でエネルギーを消費する食事代謝です。1日の消費エネルギーにおけるそれぞれの割合は、基礎代謝が60%、生活活動代謝が30%、食事代謝が10%になります。基礎代謝の占める割合が大きいので、これを上げれば何もしなくても痩せられる体になります。基礎代謝を上げるには筋肉をつけることとよく言われますが、基礎代謝の内訳は内臓60%、筋肉20%、脳20%ですので、内臓を

お肉がダイエツトにいい理由とは

1. 肉は消化・吸収に時間がかかるので、結果的に内臓をよく動かすことになり、基礎代謝アップが可能
2. タンパク質が主体の肉を食べると、消化・吸収時に多くのエネルギーが消費される
3. 肉は糖質をほぼ含んでいない



よく動かす方が効率よく基礎代謝を上げられます。そのためには、内臓（胃腸）を活発に動かせるものを食べる。まさに、肉なのです。

タンパク質が主成分のお肉は、消化吸収するときに使われるエネルギー「食事誘導性体熱産生(DIT)」が高いのも特徴です。お肉の場合、タンパク質の摂取カロリーの約30%がDITとして消費されます。10グラムのタンパク質のカロリーは40キロカロリーで、この30%、つまり12キロカロリーが消化吸収のために使われる。食べるとエネルギーが消費され代謝も上がるので、肉は痩せやすい食材なのです。

お肉は糖質をほぼ含んでいないのもポイントです。糖質を大量にとると、血糖値



が急激に上がり

ます。すると上

がった血糖値を

下げるために膵

臓からインスリ

ンというホルモ

ンが分泌されま

す。このイン

スリンが分泌さ

れ、血糖値を下

げる過程で、血

中の糖分が脂肪

に変えられて体

内に蓄積される

のです。です

から太らない食事を考えるとき、糖質の取り

方を考えなくてはいけないのですが、前述

の通り、お肉は糖質をほぼ含んでいないの

で、血糖値の急上昇、急下降が起こらず、

脂肪として蓄積されにくいのです。ちなみに、

ご飯茶碗1膳(150グラム)の糖質

は55・1グラムで、角砂糖14個分。一方、

牛肉肩ロース100グラムの糖質は0・2

グラムです。歴然とした差があるのです。

さらに、お肉にはいろいろな効果があり

ますよ。体内の余分な脂肪を燃焼させ、エ

ネルギーに変えるL-カルニチンは食材の中

でお肉に抜群に多く含まれています。含

有量の多さでは、羊、牛、豚、鶏の順にな

ります。

お肉には「チロシン」という成分も含ま

れていて、これには食欲を抑える効果があ

ります。糖質を分解するビタミンB群、感

お肉に豊富に含まれる5つの栄養素とは

1. 体内の余分な脂肪を燃焼させ、エネルギーに変える「**L-カルニチン**」
2. 食欲を抑える効果を発揮する「**チロシン**」
3. 糖質を分解する「**ビタミンB群**」
4. 感情をコントロールする神経伝達物質セロトニンの原料となる「**トリプトファン**」
5. 悪玉コレステロールを減らす「**オレイン酸**」

情や気分をコントロールするのに欠かせない神経伝達物質セロトニンの原料となるトリプトファンなども豊富で、脂には悪玉コレステロールを減らし、動脈硬化や心臓病、高血圧を予防するといわれるオレイン酸などもお肉には含まれています。

Q5 では、具体的に肉食ダイエットはどのようにすればいいのでしょうか？

A まずは、お肉を1日150〜200グラム以上食べるようにしてください。1回にまとめて食べても、2〜3回に分けて食べても構いません。食べたければ300グラム、500グラムと食べても大丈夫です。赤身肉を選ぶのが理想ですが、私はそれほど厳密に考えなくていいと思っています。牛、豚、鶏肉と種類を替えて食べると飽きませんし、焼肉、しゃぶしゃぶなど調理法も問いません。

次に、よく噛んで食べる。「にく」にちなんで「29回噛みましょう！」と私は講演会などで勧めています。よく噛むと満腹中枢が刺激されて食べ過ぎを防げますし、血糖値の急激な上昇も抑えられます。お肉を食べると胃がもたれる、という方が時々いますが、それはあまり噛まずに食べているからかもしれません。よく噛んで食べられるように、慣れるまでは噛みごたえのあるお肉料理を選ぶといいかもしれません。また、お肉だけだと不足するビタミン類も取って欲しいので、野菜を添えていただきます。固めにゆでたブロッコリー、大

きめに切った
キュウリなど
にすると噛む
回数が自然と
増えます。

そして、食
べる順番も大
事。私が提唱
する「肉食ダ
イエット」は、
「肉食」だけ
「ダイエット」
ではありませ
ん。お肉以外
の食材も食べ

て欲しい。もちろんご飯やパン、パスタな
どの糖質も含めて食べてはいけないものは
ありません。ただし、食べる順番だけは気
をつけて欲しい。順番としては、温かい汁
物↓野菜やキノコ、海藻類をたっぷり↓お
肉やお魚をたっぷり↓ご飯やパン、パスタ
などの糖質を少なめに、となります。芋類
や根菜類は糖質が多いのでご飯や麺類と同
じと考えます。温かい汁物がなければ、温
かいお茶でも構いません。

Q6 長谷川さんの普段の食生活は どういふものですか？

A 私は週7日のうち、5日は焼肉を食べ
ていますね。それもコース料理をしょつ
ちゅう。しかし、お肉を食べて半年で15キ
ロ落として以降、体重、体脂肪率は全く変

長谷川さんオススメのお肉の食べ方

1. 1日150~200g以上お肉を食べる

1回にまとめて食べても、2~3回に分けて食べてもOK

2. よく噛んで食べる

「にく」にちなんで29回程度噛むようにする。

3. 食べる順番に気をつける

温かい汁物→野菜やキノコ、海藻類→お肉やお魚→少量のご飯やパン、パスタなど

わっていません。

コース料理は、すぐ理にかなった食べ
方なんです。最初にスープが出てきて、次
にたっぷりの野菜、そしてたっぷりの肉料
理。最後にシメのご飯。私がプロデュース
している焼肉店でも、シメの雑炊までしっ
かり食べられる焼肉コースを出していま
す。みなさん「お腹がパンパン」と言いま
すけど、翌日は不思議と体重が増えていな
いようです。

長谷川さんの普段の食事とは

- 朝食…たっぷり野菜が入った豚汁など
- 昼食…お肉がメインの定食類やパスタ類(牛肉のカルパッチョを加えたり、お肉がトッピングされたりするメニューを選択)
- 晩御飯…焼肉(ほぼ週5日)



朝食は、たっぷりの野菜が入った豚汁を
食べる人が多いですね。昼食は、お肉が
メインの定食類。パスタも好きでお昼に食
べることがありますが、パスタオンリーで
はタンパク質が不足するので、牛肉のカル
パッチョをつけたり、お肉がトッピングさ
れているメニューを選んだり、必ずお肉

をプラスすることになっています。

Q7 お酒を飲んでも いいのでしょうか？

A 問題ありません！もちろん、飲み過
ぎはよくありませんが…。

私もお酒をよく飲みますよ。この時も、
お肉がいい働きをしてくれます。ビールや
日本酒、ワインには糖質が多く含まれてい
ますが、お肉にはビタミンB群が豊富な
ので、糖質の分解をスムーズにしてくれるの
です。ビールを飲みたいならぜひお肉を！

Q8 夕食の時間が遅く、そんな 時間帯にお肉を食べても いいの心配です。

A 実は私の夕食の時間も遅いです。深
夜過ぎまで焼肉屋でお肉を食べてお酒を飲
んでいることも珍しくない。しかし太らな
いのは、お肉だから。寝ている間にお肉か
ら摂取したタンパク質が体の修復にきっか
り使われるので、夕食時間が遅くても体重
に影響を及ぼさないのです。

Q9 カロリーについては心配 しなくてもいいのですか？

A 心配する必要はありません。むしろ、
きれいに健康的に痩せたいなら、カロリー
を気にしてはだめ。ダイエットで重要な

子供は神様の相棒

さだまさし

子供たちは、すべてのものに神様を
発見出来る能力を持っている。
ただし、彼らは、それら神様に、
他人に接するようならじらしい敬意は払わない。
何故かというと、彼らは神様の相棒だから。



『さだ語録』
(セブン&アイ出版)
630円(税別)
※セブン&アイグループ限定発売中

は、カロリーではなく、いかにタンパク質
を取り、血糖値を急激に上げない糖質の取
り方をするか、なのです。

ダイエットで重要なものとは

たんぱく質

糖質

Q10 長谷川さんの美学を 教えてください。

A 私は介護施設などでもよく講演を行っ
ています。高齢者のみなさんに肉食を勧め、
私が考案した「カルビ(軽美)体操」や「ハ
ラミ(腹美)体操」(私の著書『最強「肉食」
ダイエット』などで紹介しているので、参
考にしてください)を一緒に行っています。
いつも思うのは、80代、90代になっても元
気な高齢者の方は総じてお肉が大好きでよ
く食べる、ということ。フレイル(高齢者
の虚弱体質)という言葉がありますが、高

齢になって筋肉量が少ないと、誤嚥性肺炎
や転倒による骨折・寝たきりのリスクを高
め、寿命を縮めることにつながります。肉
食ダイエットは、単にダイエット効果にと
どまらず、人生100年時代を健康に、生
き生きと、楽しく生きることにつながるの
です。

ダイエットは一過性のもものではだめ。毎
日続けられる、まるで歯磨きのような生活
習慣であるべき。ストレスゼロの肉食生活
で、生涯の健康美と笑顔をみなさんに手に
入れて欲しい。それが私の美学です。