

お話を伺った方

桑原弘樹さん
Kuwabara Hiroki

江崎グリコ株式会社 健康食品部プロダクトマネージャー。これまでに100人以上のトップアスリートのコンディショニングをサポート。自らも肉體改造をし、ボディメイクの実践的なコントロール方法を紹介している。



02 高タンパク、低脂質、低糖質。 アスリート食をユルめに。

「アスリートの栄養の鉄則は“高タンパク・低脂質”。とにかく脂質を“親の仇”のように避けます。またブドウ糖などの糖質も摂りません。ですから鶏のササミや胸肉、赤身のマグロ、豚ヒレ肉などの低脂質・高タンパクの肉や魚類、豆腐や大豆などの植物性タンパク質などと野菜が中心です」

しかし、ここには重大な落とし穴が！「一般の人がこうした食事方法を始めると大半の人は、1ヶ月程度で挫折するんです。なぜかといえば、こうした食事は味気なく、美味しくなくて苦しいから。脂っぽさや甘さという味覚は、そもそも美味しさなんです。こうした食事をアスリートが続けられるのは試合に勝つという明確な目標があるから。一般の人は目標が漠然としていて、到底続かないのです」

ではいったいどうしたらよいのだろうか。

「脂質を親の仇にまでしなくていいんです。できる程度に排除しようということ。自分が我慢できる範囲内で、脂っぽいものを避ける。天井よりマグロ丼にするとか、揚げ物の衣を外すとか、ポテトチップスはやめるとか」

え？ それだけ？

「ここから本番です。18時以降の炭水化物だけを抑えてください。まったく食べてはいけないというわけではありません。今まで摂っていた量よりも半分くらいに減らすのです。みなさん、脂質や糖質、タンパク質と分けて考えていますが、どれも過剰に摂った場合はすべて体内では脂肪に変わります。1日の食事という、過剰になりやすいのが夜の食事なんです。しかも過剰に摂取しやすいのが炭水化物。お酒飲んで、帰りにラーメン食べたり、鍋の最後に雑炊を食べたりするでしょう。これが余分。夜は寝るだけです。むしろエネルギー補給が足りないのは朝食なので、朝ご飯はしっかり食べてほしいのです」

03 我慢せずにできる範囲で 長く続けることが最大の秘訣

「繰り返していますが、ダイエットのセオリーは、三大栄養素のタンパク質、脂質、炭水化物のうち、タンパク質は絶対に減らしてはいけません。減らすべきは、脂質と炭水化物。しかし、このふたつを一般の人がカットすると失敗します。なぜならこのふたつは美味しいですから、我慢になるからです。人は我慢をしたと思った瞬間に、成果を求めます。リターンがあれば喜びに変わってきてもっと我慢できるんです。しかし、成果がないときは、苦痛になってきます。ダイエットというのは、1日や1週間程度ではリターンがありません。3ヶ月くらい続けないと、減量もボディメイクも明らかな成果はでないのです。」

「ダイエットを続ける最大のポイントは、自分がものすごく我慢していると思わないことなんです。一番心身にストレスがかからない方法が、できる範囲で脂質を減らし、18時以降の炭水化物を減らすことなのです」

01 運動だけではダメ。 まずは食事の仕方を変えよう。

「ダイエットしたい！」といっても、その目標は人それぞれ違うだろう。大きく分ければ、体重を落とす「減量」と、ボディラインを変える「ボディメイク」。さらに体重も落としてボディラインも変えたいという「減量&ボディメイク」。

「減量はボディメイクよりも簡単です」と桑原弘樹さんは言う。「ボディメイクには基本的に筋肉をつけることが必須です。バルクアップ（筋量を増量）は、時間もかかり個人差もあって難しいんです。それに比べ減量は失敗しにくいんですよ」

その理由とはというと、バルクアップは運動の要素が大きく、減量は食事の要素が大きいため。

「トレッドミルをさんざんやっても消費するカロリーといえどせいぜいおにぎり1個。だったらおにぎり1個を食べないほうがラク。すなわち、運動だけで減量するのは効率が悪いです。でも食事量を減らす減量はリバウンドしやすいので考えて食べるのが重要なんです」

取材・文：土原亜子

「運動はしているけど、イマイチ痩せない」というアナタ。食事の仕方に問題があるのかも。ここではダイエット効果をきっちり出し一生続けられる栄養の摂り方について紹介しよう

我慢しないでできる 一生太らない 食事の摂り方



04 一生リバウンドしないためには 筋肉を減らさない食事と運動

では、3ヶ月後にこの食事方法をやめたらリバウンドしないのだろうか。

「もちろん、脂質や炭水化物を再び過剰にとり続けられれば脂肪に変わりますから体重は増えますよね。しかし、ここで大事なのが運動。ダイエットで究極に大事なものは筋肉なんです。代謝は年齢とともに運動をしなければ確実に落ちていきます。30代以降は1年で1%ずつ筋量は落ちていくんですよ、恐ろしいでしょ。1円も引き出していないのに、どんどん“貯筋”がなくなっていく。しかし、30才以降も1%ずつ筋肉をつけることもできるんです。それには定期的な運動とタンパク質をきちんと摂る食事なんです。筋肉量が増えれば代謝が上がります。つまり今回のダイエット方法は、3ヶ月間いかに太りにくいカラダを作っておくか、なんです。太りにくいカラダをつくってあげれば、多少、脂質や炭水化物を過剰に摂取する日があってもすぐに太ったりしません。また、3ヶ月間食事方法を変えることによって、今後の一生の食に対する考え方が変わりますよ。体の材料になるタンパク質、つまりプロテイン、アミノ酸をしっかり摂って筋肉を落とさない運動をする。この基本的な考えを持ってライフスタイルを維持することが、一生太らないダイエット方法なのです」