

監修

# 「男子」 栄養大学

# この冬、絶対に 太らない食べ方

飲んでも食べてもOK!?

腹が凹むか、凹まないかはあなた次第。  
モテるオヤジになるために、  
充実した大学生活を送ってください!

でも、ここにいる皆さんはご安心を。  
『BODIVO』が特別に創設した  
「男子栄養大学」の講義を受講すれば、  
飲んでも食べても太らない  
方法が身につきます!

新入学生のサラリーマンの皆さん、  
ご入学おめでとうございます。  
いよいよ今年も忘年会、新年会が  
目前に迫ってまいりました。  
仕事仲間との楽しいビールタイムもつかの間、  
このままでは、スーツのボタンを  
留めるたびに気になっていたポッコリお腹が  
さらにふくらむことは必至です。

## 自分のベスト体重、知ってますか?

年々増える自分の体重は気にしても、健康的な理想体重  
は知らないのでは? 下記の計算でベスト体重を確認。

### 標準体重の計算

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \text{標準体重(kg)}$$

### そのひと口が、太る原因です!

1日3食には気を配っても、クッキー1枚50kcalを毎日  
続けられればデブのもと。食事量の目安を再認識して。

### 1日の摂取カロリー(目安)

$$\begin{aligned} & \text{標準体重(kg)} \times 25 \sim 30 \\ & = \text{適正エネルギー(kcal)} \end{aligned}$$

### 忘年会メニューはカロリー大 油断したら即アウト!

宴会はデブまっくらなトラップだらけ。定番つまみ数  
品でも、カロリーはほぼ1食分。無策で挑むのは危険!

生ビール(中ジョッキ)1杯…200kcal  
焼きとり(胸肉・たれ)2串…120kcal  
軟骨のから揚げ1人前…200kcal  
シーザーサラダ1人前…250kcal

1  
時限目

## オリエンテーション

食べ方講座に入る前に、まずは自分の現状把握。太っているとわかっちゃいるけど、そも  
そもとれたけつなのかな。食べすぎの原因はどこにあるのか。避けてきた現実と向き合  
おう。毎食カロリーを計算するなんて大変だけど、摂取量の目安くらいは知っておくべき!

Text: Aiko Umino(YUMBLE) Yuka Tsukada  
Photograph: Yosuke Taguchi Rieko Oka  
Illustration: Takashi Koshii

※「男子栄養大学」は『BODIVO』誌面上の架空の大学です。

### 本日の講義内容

- 1 時限目 オリエンテーション
- 2 時限目 太らない「食べる順」  
／福田正博先生
- 3 時限目 食べ合わせダイエット  
／鈴木隆一先生
- 4 時限目 空腹ダイエット  
／南雲吉則先生

この冬、太らないための  
食べ方講座スタート



**2 時限目**

忘年会シーズン到来に向け、予習は必須

**居酒屋太りは「食べる順」で防ぐ！**

野菜から食べるだけで血糖値の上昇をセーブ!? テーブルに並ぶ宴会料理にどう立ち向かえば食べても太りにくいか、教えます。

**【基本】** **デキるオヤジの**  
**すきつ腹には**  
**食物繊維を！**

やってきました、忘年会。幹事の挨拶も早々に、軟骨揚げやチャーハンなど、宴会料理が登場。でも要注意。タンパク質や炭水化物から食べる、また「早食い早飲み」をすると、血液中にブドウ糖が急速に流れ込み、血糖値が急上昇。そのブドウ糖の量に応じ、膵臓からはインスリンというホルモンが分泌されるのです。

「インスリンはブドウ糖を筋肉などでエネルギーとして燃焼させますが、同時に燃焼できない余分な糖を脂肪細胞や肝臓にため込みます。つまり、インスリンが出すぎると、脂肪肝や肥満になりやすいのです」

これらの働きを抑えるためには、「食物繊維を多く含む料理」から食べることが肝心だと福田先生。

「食物繊維を食べたあとなら、脂肪や炭水化物が体内に入っても消化・吸収がゆるやかになり、血糖値の上昇もなだらかにあります」

これだけでインスリンの過剰な分泌による内臓脂肪の蓄積を抑え、お腹ぼっこの予防につながるわけ。取り入れない手はありません！

**【応用】** **がつつく前に食べ順を**  
**脳内シミュレーション！**

**1 A or B?**  
とりあえずの一品には…

**A** ポテトサラダ …… **B** 冷やしトマトの甘酢

ルール通り野菜からのスタートだがポテトサラダのじゃがいもは炭水化物なのでNG。マヨネーズも高カロリーなので、血糖値上昇の原因に。野菜のおひたし、野菜や海藻のサラダ、漬けものなどから食べるのが基本。甘酢が甘すぎる場合は汁けをきり、トマトだけを食べる。

正解は

**B**

**3 A or B?**

**3** いよいよ、魚の出番です…

**A** ほたての刺身 …… **B** しめさばの炙り

さばはDHAやEPAなど体にいい不飽和脂肪酸を多く含むが、思いのほか高カロリー。また、とろ、まぐろ、しめさばなど「口の中でとろける感触がある食材」もカロリーが高い。いか、たこ、えび、かに、ほたてなどの甲殻類・貝類は低カロリーなのでおすすめ。

正解は

**A**

**2 A or B?**

続いて野菜を食べるなら…

**A** 大根と水菜のサラダ …… **B** アボカドと豆腐のサラダ

豆腐はヘルシーな印象だがタンパク質なのでまだ早い。アボカドも脂質が高く、糖尿病の食事療法では、野菜ではなく「多脂性食品」に分類されるのでNG。野菜サラダでも、フレンチやマヨネーズ系のドレッシングはNG。選ぶならノンオイルやポン酢にして。

正解は

**A**



「男子栄養大学」教授  
大阪府内科医会会長・医学博士  
福田正博先生

糖尿病の専門医。1996年に「ふくだ内科クリニック」を開院。ドクターモグの愛称で、親しまれている。<http://www.mog.gr.jp/>

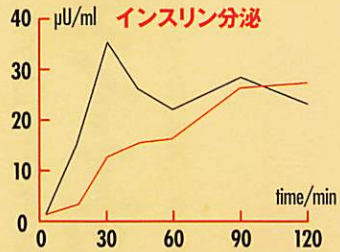
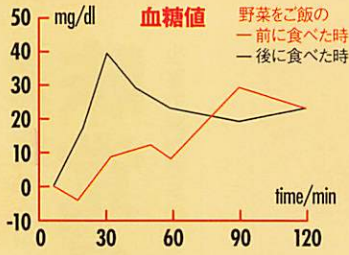
専門医が教える  
糖尿食で  
健康ダイエット



参考書

「専門医が教える  
糖尿食で  
健康ダイエット」  
(アスキー新書)

## 野菜から食べないと 血糖値が急上昇



野菜サラダをご飯(炭水化物)の前後に食べた際の比較データ。野菜から食べたほうがインスリンの分泌量が少なく、曲線はなだらか。ご飯からだど食後すぐに分泌量が急上昇するのがわかる。(金本都男ほか・糖尿病53巻2号 P96~101より改変)

# 321

## 炭水化物 タンパク質 食物繊維

最後に、ご飯、パン、麺類などを食べる。目安としてご飯なら茶碗に軽く1杯程度まで。飲み会では「今日ぐらいいいか」と思いがちだが、オヤジならではのコントロール力で「適量」を実践。

次に、メインとなるおかずの魚か肉を食べる。両方食べたい場合は、魚→肉の順で。最近、魚の脂は血糖値を下げて食欲を抑える善玉ホルモン・インクレチンの分泌を刺激することが明らかに。

まずはテーブルに並んだ料理を見渡し、野菜、きのこ、海藻類、こんにやくなどの食物繊維たっぷりの料理から手を伸ばす。ただし、いも類、かぼちゃは野菜でなく炭水化物のグループなのでNG。

《食べる順ルール》

### 5 A or B? Bはやめられません…

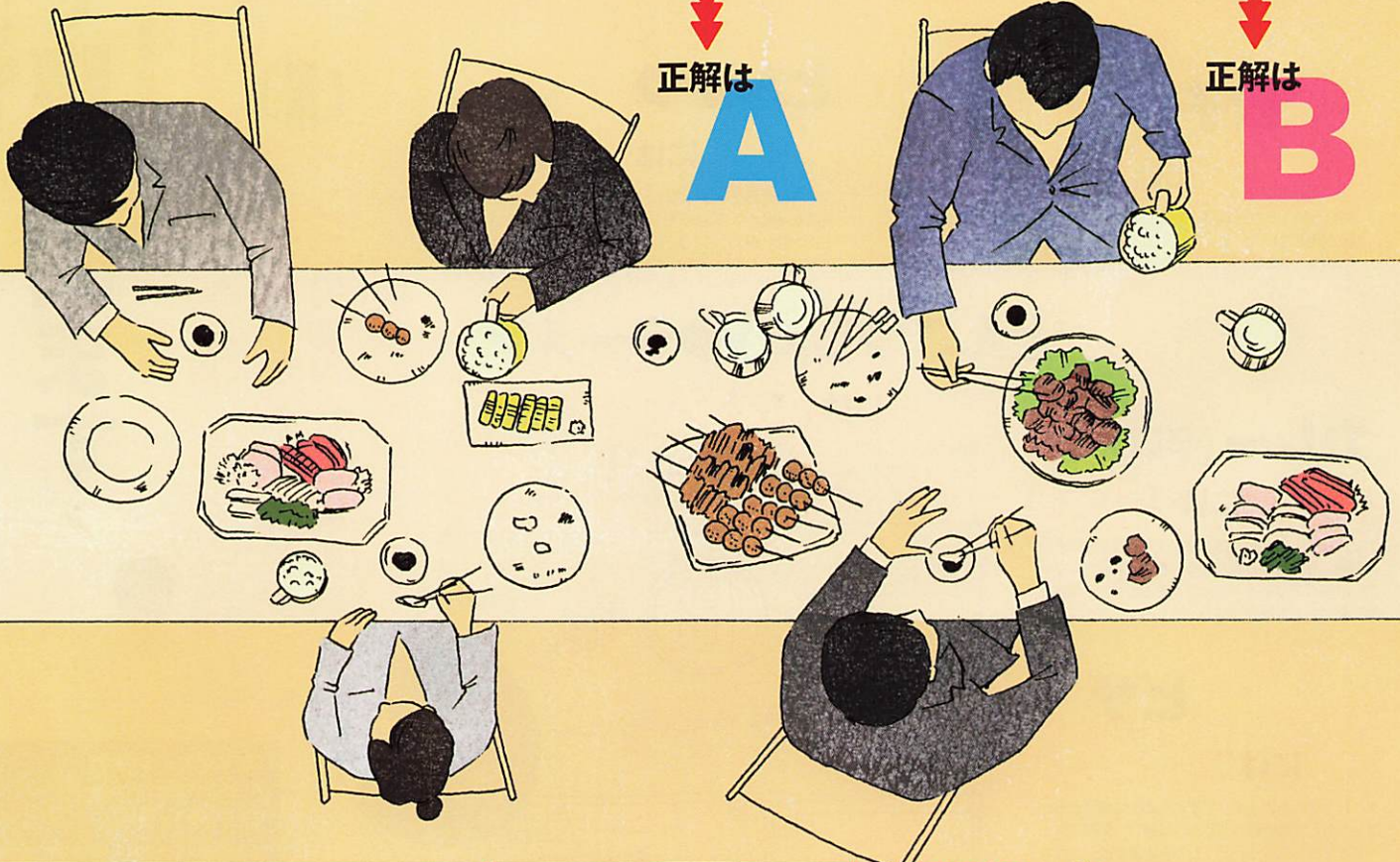
**A** 鮭茶漬け **B** 冷麺

Bの一品を控えると宴会での摂取カロリーは抑えられるが、食べたいなら雑炊かお茶漬けを。茶碗に軽く1杯程度にすれば約200kcalに抑えられる。シメは200kcalまで! ご飯類はふやかし料理を選ぶほうが「かさ増し」になって食べすぎを予防できる。

### 4 A or B? 肉も食べたいときは…

**A** つくねの焼きとり **B** レバーの焼きとり

焼きとりは部位に注目。1本で考えた場合、まず皮は140kcalと最もカロリーが高いのでNG。次いで、もも、つくねは100~110kcalなのに対し、レバーはその半分の50kcal、ささみは40kcal。数本食べると、選んだ部位によって、総カロリーに大きな差が。



## 酒とノンアルコールは交互に飲む!

## 3つの「あ」には要注意

酒はできれば焼酎のお湯割り。糖質が少なく一気飲みもしにくい。複数飲むなら途中でノンアルコールをさも。「ビール→ノンアルコール飲料や炭酸水→焼酎のお湯割り」が賢い飲み順。酒の横に水を置き交互に飲んでも、酒のカロリーを知るのも、控えるきっかけに。

「揚げもの」「アルコール」「甘いもの」の3つの「あ」が太る原因。カロリーの問題だけではなく、揚げものを食べるとのどが潤いて、アルコールが飲みたくなり、そしてまた揚げものへ…と悪循環に。相互に食べすぎ、飲みすぎになってしまう。

**【復習】**  
酒と食事は  
相互に影響が  
飲み方も注意  
が!

### 酒の摂取カロリー (kcal)

容量 (ml) ×  
表示のアルコール度数割合 (%) × 7 kcal

3  
時限目

# 満腹度をコントロールする食べ合わせ術！ 味覚ダイエツトで腹を凹ます

少量で満腹感を得るポイントは「味覚」。味の組み合わせ次第で、食欲はセーブできます。

基本的な味は5つ

**【基本】** 満腹度を左右するのは味覚の刺激！

宴会に続き、オヤジが気をつけるべきはランチ。腹が減っては戦が：とはいえ、ラーメンや牛丼を満腹になるまで食べていたら、お腹まわりは悲惨な結果になってしまいます。

「でも、味覚の刺激を考慮すれば、食べた量やカロリー摂取量に関係なく、満腹感は得られますよ」

そう断言するのは、味覚などの研究を行っている鈴木先生。

「味覚には5つのタイプがあり、それぞれ刺激系」と中和系に分類されます。これらを同時にとらなければ、食欲が抑えられ、少ない量でも満腹になれるのです」

言い換えれば、「刺激系」と「中和系」を同時に食べると、食欲は増進。チョコとせんべいを交互に食べると、何個でも食べなくなるように、刺激系の塩味と中和系の甘味を組み合わせるのには特に危険です。

「塩味と甘味は濃い味つけを好む人が多く、食欲を大いに刺激するので、減量をめざすならこの組み合わせは厳禁。普段から薄味の食事を心がけてください」

舌の味蕾で感じる味覚はこの5種類。辛味や渋味は、痛覚や温覚の要素も交じっているため、基本味覚からははずれる。

## 刺激系

塩味

「しょっぱさ」のものは食塩。男性は特に濃い塩味を好む人が多いが、とりすぎは高血圧などの原因に。

酸味

「酸っぱさ」は新陳代謝を促進する役割を持つが、強すぎると本能的に体が拒絶する仕組みになっている。

甘味

砂糖や人工甘味料による「甘さ」は、体にとってのエネルギー源。ただしとりすぎは糖尿病などを引き起こす。

苦味

カフェインなどの「苦さ」は、経験して学習する味覚。大人になるとコーヒーがおいしくなるのはそのため。

旨味

グルタミン酸ナトリウムなどに含まれる旨味成分のこと。上手に使えば、満腹感を早く得ることができる。

## 味覚ダイエツトのルール

**1 濃い甘味と塩味は組み合わせない**  
2つ以上の濃い味を組み合わせるのはNG。特に甘味と塩味は要注意。塩味の刺激が甘味が中和し、食欲は増すばかり。

**2 同じ種類の味を食べ続けると食欲は抑えられる**  
「今日はしょうゆ味のおかずだけ」など、1食の中で食べる味を統一すると、脳が飽きて食欲にストップがかかる。

**3 塩味、甘味は酸味、苦味旨味でバランスをとる**  
同じ系統の味覚を組み合わせても、早く満腹感を得られる。塩味を食べるなら同じ刺激系の酸味を。中和系も同じ。

## 餃子

には**卵スープ**！

肉の旨味、たれの塩味、たれに加える酢の酸味と、餃子は3つの味で構成される。よって、ここに含まれない味を組み合わせるのは禁物。中華系で選ぶなら、旨味の強い卵スープがおすすめ。

## とんかつ

には**ポン酢**！

ソースが定番だがこれ自体、甘味と塩味が濃いので、食欲を増進させる調味料。かけるなら「大根おろし+ポン酢」のように、とんかつの塩味と同じ刺激系の酸味をうまく組み合わせよう。

## とんこつしょうゆラーメン

には**トマトジュース**！

塩味の強いとんこつしょうゆラーメンを食べるなら、事前にトマトジュースを。同じ刺激系の酸味がラーメンの味の印象を弱め、食欲をセーブできる。ただし野菜ジュースなど、甘味を含むものはNG。

## 【応用】

濃い甘味×塩味を避ける  
ランチの食べ合わせ！  
味覚ダイエツトのルールを守るためには、定番ランチに何を組み合わせればいいのか。食べ合わせの工夫を教えます。

## カレー(辛口)

には**チーズ**！

カレーは辛味の印象が強いが、実は非常に塩味が強い料理。甘味を組み合わせると食欲が刺激されるので、甘口はアウト。トッピングをするなら、塩味と同じ刺激系の酸味が強いチーズをチョイスして。

## ピザ

には**コーヒー**！

トッピングにもよるが、ピザは基本的に塩味が強い。コーラなど甘味の強いドリンクは避け、無糖コーヒーなどを合わせよう。どうしても炭酸が欲しいなら、辛口ジンジャーエールなど、甘さ控えめのものを。

## 3食を味覚で統一しても食欲の刺激は防げる！

食欲を刺激する組み合わせを避ける簡単な方法が、3食の味覚を統一すること。厳密に「今日は塩味だけ」というのは難しいが、「和食の日」「中華の日」などと味の傾向をそろえるだけでもOK。味のバランスが似ていれば味覚の刺激が一定になるので、食欲も早く満たされる。



「男子栄養大学」教授  
AISSY代表取締役社長  
鈴木隆一先生

慶應義塾大学共同研究員(兼務)。味覚や食べ合わせの研究を行い、「味博士」と呼ばれる。メディアにも多数出演。

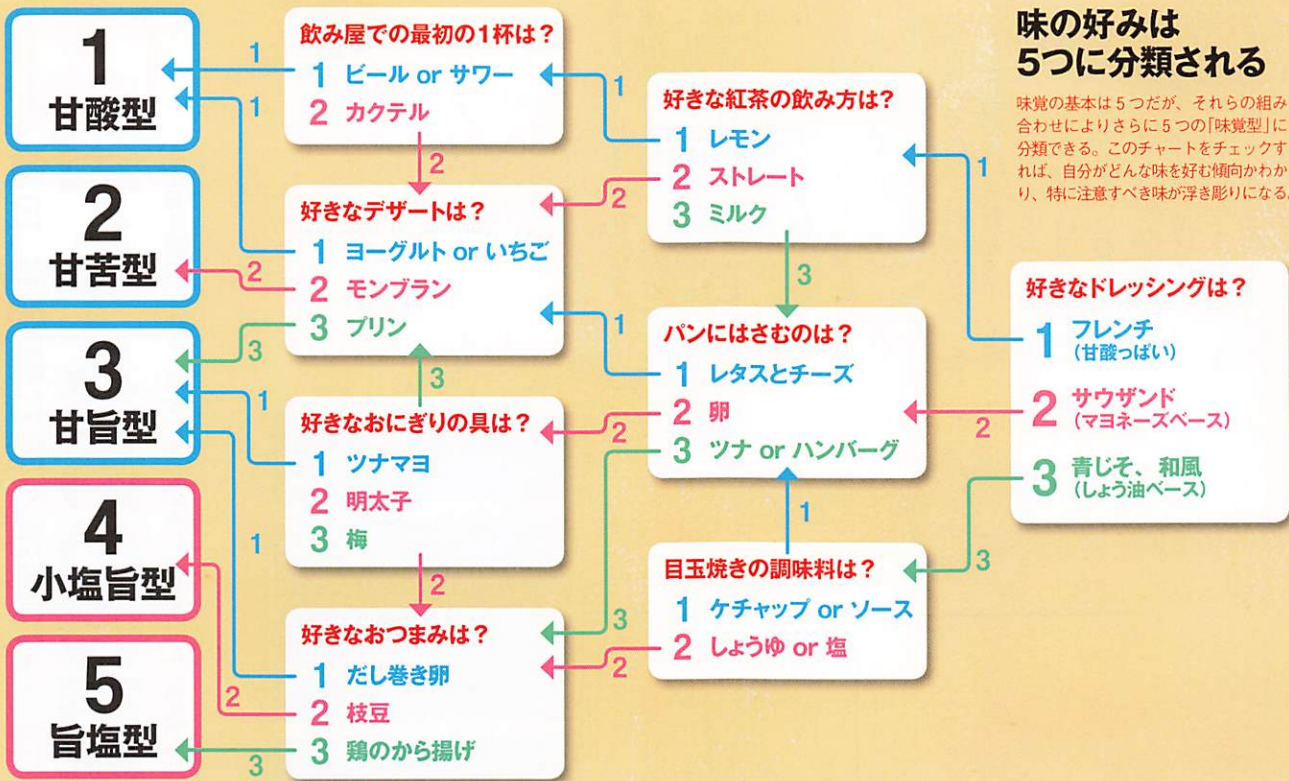


参考書

「味博士のぜったい太らない食べ方」(日本文芸社刊)

## 味の好みは5つに分類される

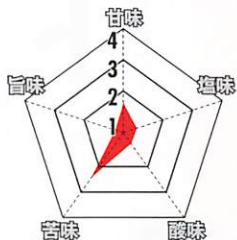
味覚の基本は5つだが、それらの組み合わせによりさらに5つの「味覚型」に分類できる。このチャートをチェックすれば、自分がどんな味を好み傾向かわかり、特に注意すべき味が浮き彫りになる。



## 2 甘苦型 甘味系

### 苦味とのバランスに注意!

このタイプの人には、甘味と苦味の組み合わせを好む。抹茶スイーツのように、日本人にはなじみのある味といえる。甘味と苦味は本来、お互いを打ち消し合う組み合わせだが、双方の度合いがほぼ同じだとバランスがとれておいしく感じる。ほろ苦スイーツには注意。



代表的な食べ物

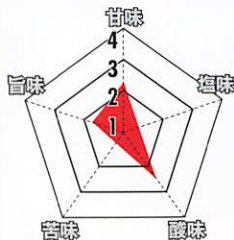
### コーヒーゼリー

コーヒーゼリーだけでなく甘味より苦味が強いが、そこにミルクをかけると甘味が増え、食べやすくなる味のバランスに。

## 1 甘酸型 甘味系

### 最も糖分を摂取しがち!

このタイプの人には、甘味と酸味の組み合わせが好き。甘いケーキに酸味のあるいちごのついたショートケーキなどには目が合わない。刺激系と中和系の最悪コンビなので、味つけは控えめにするとともに、酸味をうまく摂取して糖分のとりすぎを抑えるのがポイント。



代表的な食べ物

### ナポリタン

ケチャップで味つけたナポリタンは、甘味と酸味がミックスした甘酸型。ほどよい酸味が食欲をそそる要因に。

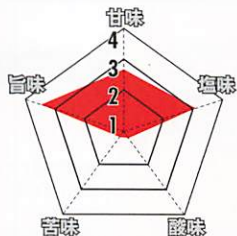
## 2つの味のバランスで糖分・塩分の摂取を抑える!

5つの「味覚型」は、甘味を好む「甘酸型」「甘苦型」「甘旨型」と、塩味を好む「小塩旨型」「旨塩型」に分けられる。いずれのタイプも塩味や甘味と組み合わせたりひとつの味をうまく利用することで、糖分や塩分の摂取を抑えられ、食欲を刺激しにくくなる。

## 5 旨塩型 塩味系

### 塩分のとりすぎに要注意

このタイプの人には、濃い旨味と塩味の組み合わせが好き。小塩旨型と味の傾向は似ているが、こちらは濃い味つけを好むのが特徴。焼き肉や焼きとりなど、たれで調理する肉料理は、ほとんどこのタイプ。旨味をしっかりプラスして、塩分のとりすぎを抑えるように。



代表的な食べ物

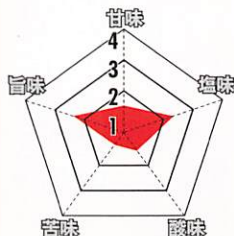
### ハンバーグ

肉の旨味と調味料の塩味が組み合わせられたハンバーグは旨塩型。ただしソースをかけると甘味が強まるので注意。

## 4 小塩旨型 塩味系

### 渋めの料理がお好き!

このタイプの人には、薄い塩味と旨味の組み合わせが好き。白身魚のカルパッチョなど、塩味と旨味がメインで、しかも薄味の味わいの料理を好む。もともと強い塩味が好まないで、強い甘味との最凶コンビを口にすることが少なく、最も太りにくいタイプ。



代表的な食べ物

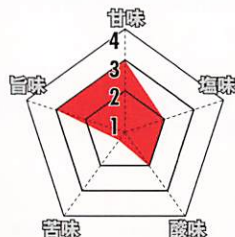
### 塩ラーメン

スープの味つけは塩がメインだが、だしや具材の旨味も同じくらい効いているので、小塩旨型に分類される。

## 3 甘旨型 甘味系

### 量を食べすぎるタイプ!

このタイプの人には、甘味と旨味の組み合わせが好き。甘味の強い砂糖と、旨味の強い卵を組み合わせたプリンがその代表格。旨味が効いていると、満足感が早く高まって糖分のとりすぎを防げるので、甘旨型の人にはできるだけ甘さを控え、旨味が強めの味つけを。



代表的な食べ物

### オムライス

甘味と旨味が構成されたご飯に、旨味の強い卵を組み合わせたオムライスは甘旨型。ちなみに卵かけご飯も甘旨型。

4  
時限目

毎日、絶好調に働くために！

# デキる男の空腹ダイエット

「1日3食」なんて、単なる思い込みに過ぎません。健康な体は空腹の時間があるからこそつくられるもの！

## 【基本】 空腹になったら 食べる！ ルールはこれだけ

最後の講義ではオヤジが日々健康で若々しくいるための食べ方を紹介。教えていただくのは南雲先生。今でこそ50代でも30代に見える驚異の若さを保っていますが、実は30代のころは80kg近い体重のメタボ体型でした。「仕事のストレスで暴飲暴食が続き、不整脈も出て『このままでは死ぬ』と思ったのが37歳のころ。まずはカロリー計算による食事制限を始めましたが、面倒で長続きしませんでした」

その後も様々なダイエットに挫折。最後にたどり着いたのが、「空腹になるまで食べない」という方法でした。「私の空腹とは、『お腹がグーッと鳴る状態』。実践するとわかりますが、朝昼抜いても空腹にはなりません」

男性はもともと内臓脂肪が多いため、体内に蓄積された脂肪だけで日中のエネルギーは十分まかなえます。さらに、空腹を感じると脳から若返りのホルモンも分泌されます。

「結果、気力や体力が増し、毎日絶好調に働けるようになった。そのとき、これがダイエットの真の目的だと気づいたのです。世のため、人の



「男子栄養大学」教授  
ナグモクリニック院長・医学博士  
南雲吉則先生

乳腺の専門医。「空腹ダイエット」を始め、みずから実践する若返り法が話題となり、テレビや雑誌でも活躍中。

参考書



「50歳を超えても30代に見える食べ方」  
(講談社+α新書)

# 南雲式 空腹ダイエット

## 1 原則

グーッと  
お腹が鳴るまで  
ご飯は食べない

空腹状態を続けることで、体が脂肪をエネルギー源とするため、体重は減少。さらに、レプチンというホルモンの働きにより、少し食べただけでも満腹感が得られるようになります。また、脳が空腹を感じると、若返りにつながるホルモンや遺伝子も活性化することが医学的に証明されています。お腹がグーッと3回鳴れば好きなものを食べてよいので、ストレスも感じません。

## 3つの「グー」で体が若返る！

**1 グー／若返りホルモンが分泌！**  
お腹がグーッと鳴ると、グレリンというタンパク質が働いて脳から若返りホルモンが分泌され、脂肪を分解する。

**2 グー／サーチュイン遺伝子が活性化！**  
食べ物の量を減らすと、別名「長寿遺伝子」と呼ばれるサーチュイン遺伝子が効果的に働き、細胞を若返らせる。

**3 グー／アディポネクチンで血管が若返る！**  
空腹になると脂肪細胞からアディポネクチンという善玉物質が発生。傷ついた血管を修復して若返らせる。

脂肪には「皮下脂肪」と、より進化した「内臓脂肪」の2種類がある。これら脂肪の蓄積がメタボの原因といわれるが、先述の通り、脂肪自体は生命維持には欠かせない存在。問題なのは食欲のおもむくままに食べ続け、必要以上に蓄えている現代の食生活にある。

## 皮下脂肪

皮膚の下にある脂肪組織。エネルギーをためる役割のほか、衝撃から身を守り、寒さから身を守るための断熱材のような役割も果たす。一度たまると落ちにくいのも特徴。男性よりも、女性につきやすい。

## 内臓脂肪

心臓や肝臓、肺などの臓器の周囲にある脂肪。臓器が寒さで凍ってしまうのを防ぐため、内臓脂肪を燃焼させて熱を発生し、生命を維持する仕組みになっている。外見からは判断がにくい。

## 内臓脂肪は進化の証

### <震え熱産生> 糖からエネルギーを生み出す(効率が悪い)

寒くて体がブルブル震えるのは、筋肉の中のグリコーゲンが燃焼されているとき。熱効率が悪い。

### <非震え熱産生> 脂肪からエネルギーを生み出す(効率がよい)

脂肪を燃焼させた場合は、震えなくても熱を発生できる。つまり脂肪を蓄えたほうが、熱効率はいい。

糖や脂肪酸は「グリコーゲン」「脂肪」に形を変え、体内に蓄積される。糖を摂取した場合はエネルギーの枯渇が早く、脂肪も消費されないため、すぐにお腹がすく。反対に空腹状態のときは、燃費のいい脂肪を消費するサイクルになるため、1日1食でもことたり。

## グリコーゲン

主に瞬発力を要する筋肉で消費されるエネルギー。燃焼効率が悪く、1gで4kcalにしかならない。エネルギーをグリコーゲンとして蓄えると、体重が増えるうえ、運動するとすぐに枯渇し、疲労を感じる。

## 脂肪

1gで9kcalと燃焼効率がよく、体内に蓄積してもグリコーゲンほど体重は重くならない。体重70kgで体脂肪率30%の人の場合、グリコーゲンは半日分しか蓄えられていないが、脂肪は90日分も蓄えられている。

## 空腹時は脂肪が消費される

ためにいい働きをする。ダイエットは人生の目的じゃなく、あくまで人生の目標を達成するための手段ととらえてほしいですね」

## ヤせていても男性はメタボ!?

女性は内臓脂肪のかたまりである赤ちゃんを妊娠するため、自分で内臓脂肪を蓄える必要がない。その代わりに皮下脂肪がつきやすい。一方、男性は寒さを効率的に防ぐため、内臓脂肪をため込む体になっている。やせ型の人でもメタボ予備軍の場合があるので注意を。



## 行動の質を上げて腹を凹ます

- 1 ブールサイドの姿勢で歩く**  
ブールサイドで水着姿になったときは、誰もか背すじを伸ばしてお腹を凹ませるはず。歩くときは常にこの姿勢を維持。
- 2 吊り革にはつかまらない**  
電車の中では吊り革につかまらず、立ったままバランスをとり続ければ、インナーマッスルが鍛えられる。
- 3 座ったら貧乏ゆすりを**  
椅子に座って仕事をしているときは、背もたれに寄りかからないこと。さらに足を小刻みに動かし、筋肉を鍛えて。

普段運動をしない人が、急に激しい運動をすると、心臓やひざに負担がかかってしまいます。週に1度スポーツジムに通うくらいなら、日常生活の中でエクササイズ効果を高める心がけをしたほうが効果的。日頃から腹を凹ませて歩き、電車内では座らないなど、少し意識を変えてみましょう。それだけで十分、脂肪を燃焼させることができます。引き締まった体つきに!

## 原則3 日常生活をエクササイズに

## 原則2

### ご飯を食べてすぐ寝る

22時から深夜2時までは、若返りのゴールデンタイム。この時間帯に熟睡することで成長ホルモンが盛んに分泌され、内臓脂肪を燃焼させてくれます。よって、夕食を食べたら、すぐ寝てよし! 食べてすぐ寝ることで、消化吸収もよくなるので、脂肪が蓄えられ、翌日の朝昼は食べずにすむようになります。

### 若返りホルモンが出るのは22時~2時の間!

この時間帯に分泌される成長ホルモンは、内臓脂肪を燃焼させてくれるので、寝ただけでメタボや高コレステロールの予防に。また、傷ついた粘膜を修復する作用もあり、抗がん効果も期待できる。

**【応用】南雲スタイルの  
空腹ダイエットは  
1日1食!**

「お腹がグーッと鳴るまで食べない」を実践した結果、1日1回、夜だけ食べるというスタイルに行き着いた南雲先生。最後にその具体的な取り組み方を学びます。

「1日1食は好きなものを食べますが、若返りのためには、野菜や魚を皮ごと、骨ごと食べる『完全栄養』を積極的にするのが効果的。これだけで、体に必要な栄養素がバランスよくとれるのです」

現代の食生活は動物や野菜のある一部分を食べる『部分栄養』のため、栄養に偏りが出で、太る原因にもつながっています。好きなものを、とはいえ、より良質な食事を心がけましょう。また、酒や甘味とのつきあい方も要注意。アルコールや糖をとると脳がドーパミンを出して幸福感を覚え、依存性が高くなるので「少しだけ」の誘惑には気を付けて!

**皮までまるごと食べる  
完全栄養をめざせ**

「栄養バランスをとるには1日30品目を」といわれるが、現実的にはそんな食事を続けるのは難しい。1品で必要な栄養素をとるには、素材を丸ごと食べる「完全栄養」を心がけて。魚は「頭ごと・骨ごと」、野菜は「皮ごと・葉ごと・根ごと」食べるのが基本。

**完全栄養の優等生**

**大根**

実はふるふき大根に、皮はきんぴらに、葉はみそ汁の具や炒めものにと、余すところなく使える大根。特に野菜の皮は、実を守るために高い抗酸化作用を備えているので、捨てずに食べること。

**卵**

動物を丸ごと食べるのが完全栄養なら、その命のもとになる卵も完全栄養。卵は身近な食材なので、毎日のメニューにも取り入れやすい。ただし食べすぎると通風の原因になるので、1日1個を目安に。

**牛乳**

哺乳類の赤ちゃんが母乳だけで育つことを見てもわかるように、牛乳も完全栄養のひとつ。そのまま飲むだけでなく、シチューや煮込み料理など、調理にもうまく取り入れてみよう。

**朝・昼に食べるなら  
“低糖質”のものを**

夕食をしっかりとはれば、翌日の朝昼はお腹が鳴らない場合がほとんどだが、お腹がグーッと鳴ったら、もちろん食べてよい。その場合は、白米より玄米、白いパンより全粒粉やライ麦パン、更科そばより田舎そばといったように、糖質の少ないものを選ぶようにする。

**南雲式  
1日1食法**



**甘いものは麻薬  
良質なものが、果物を**

糖を摂取すると体内のグリコーゲンが枯渇し、すぐ空腹になって、また糖が欲しくなる悪循環に。甘味が欲しい場合は果物を丸ごと食べるか、「月に1回」などと決め、そのときだけ一流店の良質なスイーツを食べて欲求を満たせば、コンビニ菓子などに手を出さなくなる。

**一生に飲める酒量は  
男性なら500kg!**

アルコールの毒性は蓄積されるので、生涯に飲める量は男性で500kgとされている。これは、毎日ワインを2本飲んだら14年で達する量。南雲式の食事法では、飲みたいときにはお酒もOKだが、飲み会なら一次会で引き上げるなど、くれぐれも適量を守る習慣を。

**コーヒーやお茶より  
空腹時にはゴボウ茶**

糖やアルコールと同様、カフェインにも依存性があるのでお茶やコーヒーの飲みすぎには注意。飲み物が欲しいときは、ハーブティーや麦茶などノンカフェインのものを。南雲先生が日頃、愛飲している干したゴボウを炒って作るゴボウ茶もおすすめ。

**祝・卒業**

**BODIVO オヤジ殿**

あなたは男子栄養大学の

「この冬、絶対に太らない食べ方」の

全課程を修了しました。

これで今年の忘年会では

食欲のおもむくままに

ビールと揚げものを喰らい

冬太りした体を

ネタに笑いを誘うことなく

賢く、そして楽しく、

年末を乗り越えられる

オヤジになった

ことでしょう。

よって、ここに

卒業証書を授与します。

平成24年11月24日

男子栄養大学 学長

よく  
できました





# BODIVO

[ボディーヴォ]

モテる男は裸がすごい!

LEON 1月号臨時増刊 Vol.2  
590YEN

脱・冬太り!

燃やしてモテる!  
体脂肪を

飲んでも食ってもOK

1日5分でOK

EXILE流  
胸筋&腹筋の  
体幹トレーニング  
for  
1 WEEK

めざすはフルマラソン!

デキる男ほど  
マラソンを始めてる!

人の「腹」見て、わが「腹」直せ!

実例10人が明かす  
腹を凹ますMYメソッド  
この冬、絶対に太らない食べ方

Cover  
EXILE  
TETSUYA

タニタが答える脂肪太りのウソ・ホント  
ヤせるEXILEダンスを完コピ!  
大人のラジオ体操 for Men  
「萎えない下半身」の作り方  
口臭オトコは誰からも愛されない

# DANA DESIGN®

