

15kg くらいやせた話

第1期 OB 酒井 誠太郎

「やせなアカンよ。他の事はとやかく言わん。けど、親より先に死ぬなんて親不孝はやめてね！」

昨年末、実家の母から言われた一言。足を痛めてから劇太りして以降、「デブの何が悪い！」と頑なにやせようとはしなかった私を変えた一言です。

老いた母に心配をかけることはできない。親孝行のためと私は重い腰¹を起こし、やせる決意をしました。

◆我が（体重との）闘争

思い起こせば私の 32 年の人生は体重との闘いの日々でした。小学校高学年の頃まではころころとしたかわいいかわいい体型でした。しかし年を追うにつれ「かわいい」から「むさくるしい」になり、中学生になったとき「これじゃもてない」とやせることを決心。学内で1番エグかったバスケ部に入り減量に成功²。

高校時代はどれだけ食べようが太ることはない、今思えば大変幸せな生活も束の間、大学に入ると「お酒」という魔物との格闘の日々。しかし、運動しながらお金がもらえる「引越アルバイト」というなんともスバラシイダイエットのおかげで体重は増えることはありませんでした。

しかし、社会人になって札幌に移り住んでからからというもの、引越アルバイトで身に付いた「運動すればお金がもらえる」という金銭感覚（というべきか、

体重感覚というべきか）に慣れきってしまった私は「金を払ってまで体を動かす」という抵抗をぬぐいきれず運動を怠り、さらに札幌のうまい食べ物に飼いならされ、どんどん太っていきました。

久々にやせようと決意したのは2008年春、再び東京に戻ってきた頃。1kg やせたらごほうびに二郎を食べんでも良いという画期的なアイデアで半年間に10kgほどやせました。しかし急な運動が良くなかったのか、



小学校



中学校



高校



大学



社会人@札幌



@東京



一番太っていた頃



つい最近

写真で見る著者の体重変異

¹ キログラムにしてどのくらいなのでしょう。

² このときあまりに周囲の見る目が豹変したため、幼心に「ひとつ ひとを がいけんでしか はんだんしない たんじゅんな いきもの なんだな」と返ってささくってしまったというのはまた別の話。

年の衰えなのか、足を痛め、歩くこともままならなくなって運動できなくなってしまいました。「もういや！」と自暴自棄になって20kgのリバウンド。うひゃあ。一時は100kgにも手が届きそうでした。

そうして、2010年末、足の具合も良くなり、トライアスロン目指して運動を再開したものの、「デブで何が悪い」と完全に開きなってしまった私は食事を制限することなく20kg増のまま見事に体重を維持。そんな矢先に言われたのが冒頭の母の一言でした。

◆ぼくらがやせなければならない理由

劇太りした頃の私は頑なにやせようとはしませんでした。理由はやせなければならない理由がなかったから。若い頃の自分であれば、太っているとてないだとか、周囲からからかわれるだとか、切羽詰った理由があったわけです。けれども30歳の既に落ち着いてしまっている私にはもてなければならない理由もなく、また周囲にいる人間も大人になったので太っているからとっていじめられるわけでもありません³。そして、太っている＝早死にする、というも単なる統計的な相関でしかなく、理論的な根拠に乏しいと信じており⁴、そもそも長生きしたいという欲もあまりありません。Carpe Diem！！

改めて考えてみると、本当にやせなければならないという人は糖尿病を患った人などごく一部の人で、その他の人は単なるゲーム、言い換えればスポーツやメイクアップと同じような感覚で減量をしているように思います。ゲームをするのに理由はいりません。私も結局はゲーム感覚、「親孝行ダイエット」というゲームの途中なのです。

◆それ、一生続けられますか？

さて、私はどうやってやせたのか。やせるにあたってこれまでの成功と失敗を振り返り、また書籍を参考にして考えました。いろいろと気づいたことはありましたが⁵、改めて意識したのは「一時的に運動量増やそうが、食べる量を減らそうが、その生活を維持しないとまた太る」というわかりきった事実でした⁶。

急激にやせても、もとの生活に戻せば体重もまた戻ってしまうということです。今の好きなだけ食べていられる生活はもう一生戻らないと思うとやっぱりデブなままでいようかと少し悩みました。

とにかく、継続してできることを少しずつということで、たとえば朝食をプロテインだけにするとか、昼も少なめにするとか、続けられることをひとつずつ積み重ねてやっていました。

³ とは言っても心無い言葉や何気ない言葉で傷つくこともたびたびありました。

⁴ あくまでも統計学的な観点で詭弁を弄した当時の私の個人的見解です。

⁵ 簡単に紹介すると、まずこの年になって運動だけでやせるというのは無理ということ。昨年1年間結構運動したものの、運動した分がつつ食べていたらまったくやせませんでした。

次に筋トレして筋肉つけたところで、「燃えやすい体」にはならない、ということ。筋肉つけても基礎代謝はあまり上がらないそうです。また同じ10kgのダンベルを筋肉ある人/ない人が持ったとしてどちらの方がカロリー消費すると思いますか？ あくまで私の個人的見解ですが消費カロリーに比例するのは負荷と時間だけで筋肉量は関係ありません。筋肉は見た目以上のことはしてくれません。

⁶ 「人間は消費カロリーと摂取カロリーとの差分の分だけ体重が増減する」「消費カロリーは体重に比例する」という2つの仮説に基づいて考えています。

◆晩酌、やめました

これはダイエット目的ではないのですが、この15年間健康診断の前日ですら欠かすことのなかった晩酌を今年10月から止めました。最近は本当にうれしいことがあったときや⁷、付き合いで飲むとき以外は飲んでいません。止めた理由は仕事。飲酒量が年々増加し、最近では一晩でビール350ml缶を6本飲むのはザラ、日によっては平日の夜にも関わらず3時4時まで飲むこともあり、翌朝の仕事に支障をきたしつつあったので、失敗を犯してしまう前に思い切って止めました。

止めてから代替品としてチョコをかなり食べているのですが、それにもかかわらず2,3kg一気に減りました。やはりお酒も太る要因なんだと改めて気づかされました⁸。やめて身体の面での変化は感じられないものの、自分の時間が増えて日々充実していますし、何より、酒を飲みたいという気持ちを抑制する自制心のおかげで多少自分に自信が持てるようになりました。

◆トライアスロンのすすめ

また、減量には一昨年からはじめたトライアスロンのトレーニングがとても貢献しています。水泳、自転車、ランニングという3つの競技を平行してやるということが飽き性の自分には合っていて、どれか1つに飽きたら別のトレーニングをやることで運動の習慣を維持していくことができます。以前にも書いたようにトライアスロンは皆さんが思っている「最後にフルマラソンを走るアレ」はレアで、通常はスイム1.5km、バイク40km、ラン10kmと皆さんが想像するほどの距離は泳いだり走ったりしません。ベリーとかコアリズムとかをやってみただけでも、どうも継続しないという人におすすめです。自転車はちょっと高くつきますが、その見返りにやってくる感動、達成感は山にも登るような気分です。



ゴールした著者

◆というわけで

結果、一時100kg近くあった体重も今は82kgになりました。一年前は95kgだったので、一年で13kgやせたことになります。まあ、来年になったらまた元通りになってるかもしれないですけどネ！

来年のOB会誌に乞うご期待⁹！！

⁷ 具体的には大谷翔平君が我が北海道日本ハムファイターズに入団を決めた夜です。

⁸ 今まで「お酒はエンブティカロリーだ」なんて根拠もなく言っていたのですが、一説によるとお酒のうちアルコールに起因するカロリーについては消化されないが、それ以外の穀物に起因するカロリーについては消化されるため、太るという話もあります。また酒飲みはおつまみを食べるから太るという説もありますが私は基本的に空酒派なので、経験則ですがやはりお酒自体が太る要因のようです。

⁹ 今後、統計分析を扱う仕事に携わる予定なので、その話も書けたらと思います。