



## 楽なダイエットの 食事回数は1日何回か

日本に肥満の人が増えてきて、「どうすれば楽にダイエットできるか」が、大きなテーマになっていますが、いまだ根拠のある結論はでていません。

その一つに、食事回数に関心が集まっています。「1日1食が良い」、「1日2食が良い」、「1日3食が良い」などいろいろ報告されていますが、まだ結論はでていません。南雲吉則医師が「1日1食で、空腹でお腹がグーッと鳴ったとき、成長ホルモン（若返りホルモン）の分泌が促進し、内臓脂肪が燃焼し、太らない」と言っています(図1)。

ところが、「脳を十分働かせるには、1日3回、適量のブドウ糖を補給する必要がある、食事回数を減らすと血糖値が偏り、脳に良くない」という説もあります。1日の摂取カロリーが同じなら、1日1食のほうが、吸収率が高くなり、太りやすくなる可能性はありますが、1日3食にすると、1日の摂取カロリーがオーバーする可能性が高くなります(図2)。

私は朝食をとらず、昼食はおかずだけ、夕食は普通でアルコール少々のある生活をしています。私は食事の回数を減らすほうが続きやすいと思いますが、いかがでしょうか。1日3食にして、1回の食事量を少なくするか、1回当たりの食事量が増え、少し吸収されやすくても1日1食または2食にするか、その人その人が、自分で続けやすい方法を選ぶのが良いと思います。



図1：南雲吉則氏の本



図2：1日何食にしようかな