学エット

風神ゼミ　３班
村井智美　小川拳人　吉田唯　江口雅俊　石川敢一

目次

１痩せてるとは
- BMI指数で見る痩せてる
- 個人の判断の痩せてる

２仮説
- 過去のはやりのダイエット
- アンケート結果

BMI＜BodyMassIndex>指数とは

- WHOの定めた体重・体格指数のことで、有疾患率が最も低い点を標準体重としているもの。
- このBMIは「体重(Kg)÷(身長(m)×身長(m))」で求められる。
- 数値が18.5未満を低体重、18.5以上25.0未満を標準、25.0以上30.0未満を肥満(１度)、30.0以上35.0未満を肥満(２度)、35.0以上40.0未満を肥満(３度)、40.0以上を肥満(４度)としている。
- 計算式は世界共通だが判定基準は各国で異なり、日本のBMI基準は男性で22.0、女性で21.0。

BMI平均

	男性			女性		
	人　数	平均値	標準偏差	人　数	平均値	標準偏差
総数	2,876	23.41	3.40	3,509	22.37	3.57
15～19歳	145	20.45	3.06	146	21.19	3.58
20～29歳	215	22.33	3.68	252	20.37	3.16
30～39歳	385	23.64	3.57	465	21.56	3.34
40～49歳	395	24.18	3.57	487	21.96	3.55
50～59歳	451	24.13	3.30	564	22.50	3.49
60～69歳	648	23.63	2.92	762	23.17	3.41
70歳以上	637	23.09	3.22	833	23.06	3.61
（再掲）						
20歳以上	2,731	23.57	3.35	3,363	22.42	3.56
20～69歳	2,094	23.71	3.37	2,530	22.21	3.52
40～69歳	1,494	23.93	3.23	1,813	22.64	3.51
65～69歳	314	23.53	2.77	387	23.09	3.26
70～74歳	260	23.47	3.28	316	23.23	3.55
75～79歳	190	23.17	3.27	251	23.30	3.44
80～84歳	127	22.67	3.01	173	22.95	3.79
80歳以上	187	22.49	3.01	266	22.63	3.82
85歳以上	60	22.12	2.99	93	22.05	3.83

BMIと実際の見た目は違う？

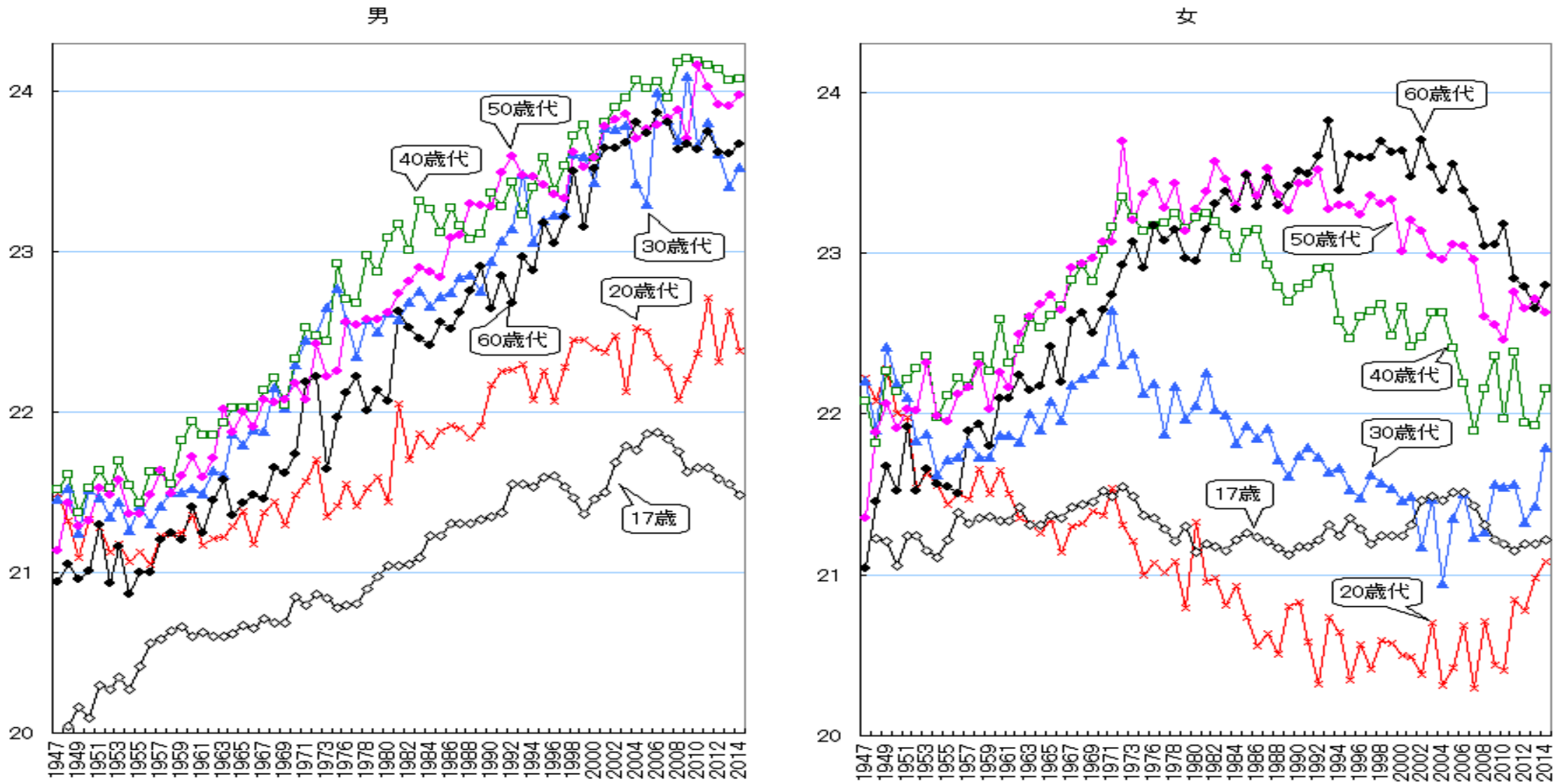
- 上記スライドでも伝えた通り、BMIは身長と体重で導出されるものである。
- 例えば、

  Aさん　身長158cm　体重63kg

  Bさん　身長180cm　体重81kg

この2人でも同じBMIなのだ。見た目では身長も違うし、体重も違うのにBMIが同じになる、というケースはよくおこることである。

日本人の体格の変化（BMIの推移）（1947～2014年）



（注）BMIは体格指数で体重（kg）を身長（m）の２乗で割ったもの。25以上は「肥満」、18.5以下は「やせ」とされる。ここでは平均体重と平均身長から算出。87年までの20～29歳は20～25歳の各歳データ及び26～29歳データによる平均値から計算。

（資料）国民健康・栄養調査（厚生労働省、1974年身長体重調査なし）、学校保健統計（文部科学省、17歳）

ダイエット市場の大きさ

医療市場
サプリメント市場
フィットネスジム市場
健康管理市場
合わせて2兆円の市場

問題

- 現在世の中に出ているダイエット法は、メディアによって間違った方法が多く、その方法を行うことによって拒食症や摂食障害に陥る人が多い。

（例）2007年に放送されたある番組では、納豆を１日２回、朝夜と食べると強力なダイエット効果があるとされたが、実際はねつ造であった。

仮説

「はやりのダイエットが全て失敗だったと分かれば、ながされなくなるのでは」

検証方法
過去のはやりのダイエットを調べる
ダイエットをして効果がありそうかアンケートを取る
効果がありそう◯

過去にはやったダイエット

- ぶら下がり健康機
- りんごダイエット
- こんにゃくダイエット
- 風船ダイエット
- サウナスーツ・サウナベルト
- ルームランナー
- 朝バナナダイエット
- 低GIダイエット
- ビリーズブートキャンプ
- DHCプロテインダイエット

など

- ぶらさがり健康機

1日1回程度ぶら下がることによって、肩こりや腰痛、内臓の疾患などに効果がある。　値段　5,000～10,000円

※ぶら下がることで背骨の柔軟性が回復される。広背筋などがよく伸び猫背矯正へのアプローチにつながる。

楽天のレビュー

星1　59　星2　70

結果→直接的にやせる効果にはつながらない。

- りんごダイエット

1日1食をりんごに置きかえることでやせる。

利点1.　カロリーが少ない　約100～150 ㎉

2.　2種類の食物繊維　ペクチンとセハロース

➢ペクチン・・・糖や脂肪が体内に吸収するのを抑える。

➢セハロース・・・腸内環境を整えてくれる。

主に、便通が良くなるので効果的にカロリーが少なくなった分、やせると思われる。

- こんにゃくダイエット

　低カロリーのこんにゃくを食事の前に食べたり、食事の時のメインとして食べることで、摂取カロリーを減らすダイエット方法。

こんにゃくのカロリーは、100g＝約7㎉

通常スーパーで売られているこんにゃくは、200g＝14㎉

問題：こんにゃくに含まれる食物繊維・グルコマンナンを多く摂ると、腸閉塞を起こすばかりではなく、脂肪やコレステロールの吸収を抑える効果が薄れ、他の栄養の吸収を阻害すると言われている。

→食べ過ぎは元も子もない。

- 風船ダイエット

ゴム風船を一日30個膨らませるダイエット方法。

有酸素運動をしているのと同じ状態となるので脂肪燃焼効果がある。

毎日続けることで効果が表れる。自然と腹式呼吸になる。

ダイエットだけでなく小顔効果もある。便秘解消にもつながる。

→即効性はないため、成果が出る前に飽きる可能性がある。突然割れる可能性もあり、女性には心臓に悪い。

• サウナスーツ・サウナベルト

- サウナスーツやサウナベルトを装着して代謝を促すダイエット法。
- 着て汗をかくのはもちろん、運動(有酸素運動を20分以上)をすることによってダイエット効果、脂肪燃焼が期待できる。
- 注意点として、着るだけでは意味がなく、また、ずっと着ていると体温の調節機能がおかしくなり、自律神経が不明となり体調を崩す恐れがある。

ちなみに…Amazonでサウナスーツは約￥3,000

サウナベルトは約￥1,500

→代謝はよくなり痩せやすくなるが、あまり効果はみられない。

・ルームランナー

- 室内でランニングマシンに乗るダイエット法。価格はピンキリであるが、約2～7万円のものが多い。
- メリットとしては、室内ででき、ペースを守れ、カロリー計算がしやすい、ということがある。
- 外で行うランニングとの違いとしては、足腰への負担は少なく、前に進まないため運動量は少なくなる。
- デメリットとしては、金額が高いこと、ルームランナーの機械自体の粗悪品が多いこと、運動の仕方によって悪い癖が付く、などがある。

  →一般家庭において設置が難しい。

- 朝バナナダイエット

　朝食にバナナをよく噛んで食べ、合間に水を飲む。昼食や夕食は普通食でよく、15時におやつを食べてもよい。

➢バナナ一本＝約100kcal

ビタミンB群、食物繊維、カリウムなどのミネラルが含まれている。

　三食すべてバナナにしてしまうなどの間違ったダイエット法を行うことや、痩せ過ぎな体型な人が行うことで失敗する人が多い。

　消化がいいため、体内でスムーズに栄養を分解されやすく、便秘解消、肌ツヤがよくなる。

　→きちんとした用法で行えば痩せるが間違った知識で行う人が多い。

- 低GIダイエット

GI値＝ブドウ糖を100とした場合の血統上昇率

- GI値の高い食品を食べると体内でブドウ糖に変わり、急激に血糖値が上がり、エネルギーを脂肪として多くため込むインスリンが体内で分泌される。
- 同じカロリーの食品で高GI値の食品を多く食べると血糖値が上がる分、インスリンが多く分泌され、脂肪を体内にため込みやすくなる。

→低GI食品を食べると無理な食事制限をせずにダイエットができる

- 一口ごとに30回は噛む、野菜→肉・魚→炭水化物の順番で食べる、ワインビネガーやリンゴ酢とともに食事する。

→覚えなければいけないことが多く、面倒である。

付録　GI値　目安

高GI→70以上　中GI→55～70　低GI→55以下

- 炭水化物

  高GI値　食パン・フランスパン(95)、精白米(88)、餅(85)

  中GI値　パスタ(75)、ライ麦パン・玄米(55)

  低GI値　蕎麦(54)、全粒粉パスタ(50)

- 野菜

  高GI値　じゃがいも(90)、にんじん(80)、トウモロコシ(75)

  中GI値　かぼちゃ(65)、栗(60)

  低GI値　バナナ(55)、ゴボウ(50)、りんご(36)

- ビリーズブートキャンプ

7日間の短期集中型エクササイズ

メリットとして、痩せるだけでなく、筋肉がつけられる、短期間で済む、ビリーが励ましてくれるので、一人でやるよりくじけにくい、計画を立てなくてもよい、という点がある。

デメリットとしては、内容が意外とハード、中高年は膝、肩、腰を痛める可能性が高い、常に筋肉痛になる危険が高く、日常生活に支障が出る、などがある。

ちなみに…

AmazonではDVD４枚組で￥22,000

→ハードなため、続けにくく、

値段が高い。

- DHCプロティンダイエット

　飲むだけで効果か出るので比較的楽であるが、すぐに効果が出ず、適度な運動とバランスの良い食事をしなければならない。

　燃焼系、食事系、スタイル系サプリがあり、副作用で頭痛や下痢を催すものもあり、人によっては体調を崩すこともある。

　近々では、タレントの友近さんがダイエットに成功したらしい…

　DHC通販サイトでは60食分で￥15,700(税抜き)

　→値段が高く、学生には手が出しづらい。

アンケート結果

- 中京大学生　男女(18~22歳)　100名
  どのダイエットが効果的？

➢こんにゃくダイエット　(51)
➢サウナスーツ・サウナベルト　(54)
➢ルームランナー　(59)
➢ビリーズブートキャンプ　(62)

()内は票数

まとめ・考察

- こんにゃくダイエットやビリーズブートキャンプなどのメディアでかなり紹介されていたダイエットはやはり記憶に新しく、獲得票数が多かった。
- また、ルームランナー、サウナスーツ・サウナベルトを利用するダイエット法も多かった。これは特殊な器具を利用することから票数が伸びたと考えられる。

やはり、メディアの影響がかなり大きい！

今後のダイエット法

- 現在世に出ているダイエット法は、必ずしも成果が出ない、というものだけではなく、私たちの違った解釈によって成果が出ない、ということが多い。
- そのため、メディアでたびたび紹介されるダイエット法をきちんと理解したうえでダイエットを無理せずに行うことも大切である。
- 短期間で効果が出るものは少なく、長期間コツコツと行ったほうが効果が出やすい。

参考文献　参考資料

- http://research.nttcoms.com/database/data/000944/
- http://estat.go.jp/SG1/estat/GL08020103.do?_toGL08020103_&listID=000001089745&requestSender=dsearch
- https://fiddlepit.files.wordpress.com/2010/09/billy.jpg
- http://www.asabanana.net/howto.html
- http://cc-zo.com/gi/diet/gi-diet.html
- http://kantandaieto.info/1934.html
- http://www.dhc.co.jp/goods/cagoods.jsp?cCode=12001000
- https://allabout.co.jp/gm/gc/323770/

- https://allabout.co.jp/gm/gc/181616/
- http://diet-bh.com/slim/diet1131
- http://relax-diet.com/fuusen-diet.html
- http://bootcamp.yoka-yoka.jp/