

担当編集 H. O. の「腹やせ」体験記

メタボ腹で、糖尿病宣告を受ける

2011年7月の人間ドックでは、身長168cm、体重65kgでBMIは23.2、腹位は84.5cm。なんとかメタボ判定は免れたものの、空腹時血糖値が130を超えていたためにブドウ糖負荷2時間値検査(糖尿病の診断基準となる検査の一つ)は行えず。栄養指導と、かかりつけの病院で精密検査を受けることを約束させられました。

編集という仕事柄、生活時間は極めて不規則。食事朝は基本的に食べないか食べてもヨーグルトと果物ぐらい。昼食は15~16時頃になることが多く、この時間は開いているお店が少ないこともあって、大好きなラーメン率高し、の毎日でした。

夜は打ち合せを兼ねての「飲み」(けっこう大酒)や、ラーメン好きな仲間達との飲み会が多く、**福田先生が絶対にNGとおっしゃる「シメのラーメン」**もちょくちょく、帰宅はほぼ毎日のように日付変更線越えでした。

週末には、自宅から車で10分ほどのところにあるボリュームがウリの人気ラーメン店で“大盛り”を食べることもしばしば。脂肪をどんどん蓄える冬を過ごし、2012年春には生涯最高体重である69kgに迫る68.5kgまで増量。

観念して2012年5月に受けた精密検査で、HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー。糖尿病の診断基準となる数値。6.5%以上で糖尿病と診断される。メタボの場合は、5.2%以上で糖尿病予備群と診断される。詳細は本書P.69~)が8.2%あり、ついに、とうとう、治療を要する糖尿病と診断されてしまいました。

ちょうど、福田正博先生の、糖尿病のための食生活で「健康『腹やせ』ダイエットを実現しよう！」という本書の編集を進めており、これはもう、この本に書いてある通りに実行する！ 「減量&腹やせ」をする！ と一念発起したのです。

福田先生のほかの著書・食生活とウォーキングで「腹やせ」をするための本や、流行の「糖質オフ」ダイエット本なども読みあさり、自分なりのプランを作成しました。

雨の日と特別に疲れている日以外は、朝食前に40分~1時間、柴犬の散歩を兼ねてウォーキング。朝食は毎日とるようにして、メニューはたっぷりの野菜サラダと80gほどのヨーグルト、または豆腐・納豆などの大豆製品。

お昼は、定食屋さんでサラダと焼き魚や肉野菜炒めなどを中心にし、単品のラーメンや丼物はできるだけガマン。夜もつまみのひと品目は豆腐サラダなどを選び、シメのラーメンは完全にカットした次第です。

長期にわたる極端な「糖質オフ」は体に悪そうな気がして、初めの2週間だけご飯、パン、ラーメン、うどん、蕎麦、パスタ類などの主食をカットとしました。

まず、63 kg台まで落とし、その後は食べ過ぎないように注意しながらラーメン以外は解禁。

お酒は日本酒・ビール・ワインなどの醸造酒は完全にやめ、焼酎・ウイスキーなどのお茶割りやハイボールに。

このように本書のノウハウどおりに、「**食事を我慢せず、適量を、栄養バランスよく、主食・主菜・副菜を全部食べる**」を実践しました。「ひと口で30回、よく噛(か)む」ことをできるだけ意識して！

ほかには、5 kgのバーベルを両手に持った軽いウエイトトレーニングと腹筋・背筋運動を1日おきで交互に5分程度行いました。

腹やせ記録、公開！

本格的に「腹やせ」に挑戦して2カ月と少しですが、2012年8月7日に人間ドックの結果が出ました。

・ **体重** 68 kg台(5月)⇒57 kg台(8月)で安定。 **11 kg減！**

・ **BMI** 24.3⇒21 ほど

・ **体脂肪率** 23%⇒18%

・ **腹回り** 86 cm⇒75 cm **11 cmサイズダウン！**

・ **血糖値** 92 mg/dl

・ **HbA1c**

8.2%(5月下旬)⇒7.0%(7月4日)⇒6.3%(8月1日)⇒**5.6%に！**(8月8日)

・ **糖尿病の薬**

5月下旬：グリミクロン HA 錠 20 mg+ネシーナ錠 25 mg

↓

7月4日：ヘキストラチノン錠 0.5g+ネシーナ錠 25 mg

↓

8月5日：ヘキストラチノン錠 0.5g+ネシーナ錠 25 mg

ですが、今回は「ヘキストラチノンは無くてもよいかも」と言われました。

腹やせ体験は一生の宝

何がうれしいと言っても、糖尿病の薬が軽くなったこと。そして、体全体が軽くなったように感じ、仕事への意欲、日常の活力がアップしたことです。

また、ベルトの穴が2つ細い位置に移動したこと、ズボンを新調したこと、も秘かな喜びでした。

あれだけ食べていた量、今となってはあまり大食を必要としない体質に変化したようです。これからの敵はリバウンド。福田先生の教えのとおり、腹回りのサイズを安定させ、キープしていくことを目指します。

今回の減量で、

「これが食べる適量であり、自然な状態だったのか。今までは、あまりに食べ過ぎ、飲み過ぎていた」

という感覚を生まれて初めて得ました。本書にも記述がありますが、**健康寿命**を伸ばすためには、腹やせこそがポイントとなるのだ、ということをも身を持って実感したのです。

さらに、腹やせによって、脱糖尿病、健康な体と心、コントロール力、達成感などを得ることもできました。

この実体験は、この先の人生で、わたしの一生の宝になると思っています。

ご一読、誠にありがとうございました。

2012年8月8日 H.O.

糖尿病になりたい人へのお勧めメニュー(本書より)



イラスト(C)角慎作