

腹やせで、こんなに元気になった！

(体験談)

男の腹やせダイエット

そのお腹、なんとかしたくないですか？ できる男は「腹」が違う！  
リバウンドなく、バリバリ仕事ができる。読むだけで「腹やせ」できる決定版！

風本 真吾

朝食抜きダイエットで、肥満と糖尿病に打ち勝つ自信ができた！

鹿島清治（61歳）

◎糖尿病になって、初めて健康管理の重要性に気づいた

私は、食べることは大好きですが、動くのは大嫌い。若い頃から摂取カロリーオーバー気味で、お腹は出る一方。60歳になる頃には、身長163センチで体重約85キロと、太鼓腹はおろか、ごまかしようのないほどの肥満体型になっていました。

こうなると、さすがに自分でも減量が必要だということはわかるのですが、いかにせん食べることが大好きなので、なかなか食事を減らすことができません。しかも、体重が増え過ぎたことで膝への負担が大きくなり、膝が痛くて、ちよつと歩くのも辛い状態に。食べる量より、むしろ動く量のほうがさらに減って、ますますカロリーオーバーの状態が加速するという、悪循環に陥ってしまいました。

そんなとき、健康管理のためにと、知人から風本先生を紹介されました。

実は、その時点では、自分は太っているだけで健康にはなんの不安もないと思っていたのです。

ところが、診察の結果、糖尿病であることがわかりました。

風本先生は「糖尿病の指標となる早朝空腹時血糖値は170mg/dl、ヘモグロビンA1Cは7.5%を示しています。しかも血中の脂肪酸濃度はアラキドン酸6.73%に対してエイコサペンタエン酸1.32%と、強いアラキドン酸体質になっています。このまま体質改善をしないと、いずれ血管がポロポロになり、心筋梗塞や脳梗塞を起こしたり、末梢神経障害によって足の指先が腐り、足を切断することになる可能性もありますよ」とおっしゃいました。

その言葉を聞いて、私は正直、これは大変なことになったなと思いました。

そして、これからしっかりと健康管理をしなくてはと、健康管理の重要性に目覚めたのです。

### ◎グルコサミンで辛い膝の痛みがとれ、ダイエットの意欲が高まった

「まずは辛い膝の痛みをとってしましましょう」

先生はそうおっしゃって、グルコサミンとコンドロイチンのサプリメントを出してくれました。

グルコサミンは医薬品の痛み止めより、はるかに効果があるそうです。

実際に飲んでみると2週間もしないうちに、あれほど辛かった膝の痛みがとれてきました。すると、本来は動くのが嫌いな私が、「ちよっと動いてみようかな」という気になってきたのです。

この心境の変化には、自分でも驚きました。

ただ、動きたい気持ちはあるのですが、身体が重くて、なかなか思うように動くことができません。

2度目の診察でそのことを話すと、先生は「運動をやる気が出てきたようです。なので、これから本格的に体重を落としましょう」と、「男の腹やせダイエット」の基本ルールである朝食を抜くダイエット・テクニクについて教えてくださいました。

食べることが大好きな私ですが、昼食や夕食はこれまで通りに食べられるこの方法なら、なんとか頑張れそうだなと思いい、生まれて初めてダイエットに取り組む決心をしました。

ただ、その一方で、朝食を抜くだけで本当に減量できるのだろうかという不安もありました。なにしろ、これまで体重は増えることはあっても、減るなどということとは、一度もなかったのですから。

しかし、そんな心配はまったく無用でした。ダイエットをスタートしたときに86.6キロあった体重は、1カ月後には2キロ落ちて、84.4キロになりました。これまで増え続ける一方だった体重が、ついに落ち始めたのです。

また、気になる数値も、早朝空腹時血糖値145、ヘモグロビンA1C7.0%と、わずかずつですが下降し始めました。

諦めていた体重が2キロ落ち、血糖値も改善するなど、自分の頑張りが目に見えてわかることで、俄然、やる気が出てきました。

今後は、朝食抜きをやりながら、同時に青魚やしそ油など身体によい脂肪をとって、EPA体質へと生まれ変わる努力もしていくつもりです。

私の体質改善の試みはまだまだ始まったばかりですが、こうして「男の腹やせダイエット」のテクニクを少しずつ取り入れながら、肥満と糖尿病との解消を目指します。

## 食欲抑制剤による短期集中ダイエットが、私の人生のターニングポイント！

武田清一郎（55歳）

### ◎鉛を背負ったような背中への痛み、悪い病気を予感

6年ほど前のことです。「最近、背中が張って、まるで鉛を背負っているような鈍い痛みを感じる。全身もなんとなくだるくて、しんどくてたまらない。ひよっとして悪い病気かな」という不安を感じ、風本先生のところを訪ねました。血圧を計ったところ、上が200mmHg、下が134mmHgありました。先生は「これでは、身体がだるいはず。全体的な健康管理をきっちりやらなくてははいけません、まずは血圧を下げるのが肝心です」といって、降圧剤を出してくださいました。

薬を開始すると、背中の張りや肩の痛みがすつととれて、身体がずいぶんと楽になりました。血圧が安定して、疲労感がとれると、「今度はダイエットに取り組みましょう」と先生からの指示がありました。

そのときの私は、身長168センチで体重73キロ。ぼつこりとお腹の出た典型的な中年体型で、中性脂肪も207と高く、ダイエットの必要があったのです。

### ◎食事指導と薬の助けで、無理なく減量に成功

最初は、自分なりのやり方でダイエットを試みたのですが、思うように成果が上がりません。そこで、先生と相談して、1カ月間だけ食欲抑制剤のマジンドールを使用することになりました。

この薬を使うと、目は食べ物を欲しがると、いざ食べようとする、食べる気になりません。

おかげで、あれほど旺盛だった食欲は自然に減り、わずか1カ月で体重は5キロ落ちて68.4キロになりました。また、中性脂肪も117へと急降下しま

した。

そこからは、マジンドールの使用をやめ、再び自力でダイエットに取り組むことに。といつても、今回は、『こういう風に食べれば、こうなりますよ』と先生からきちんと食事指導を受け、ダイエットのメカニズムもしっかりと頭に入っています。前回のようには、無駄な努力にはならないとの強い自信がありました。

先生から教わった「男の腹やせダイエット」を参考に、3度の食事をバランスよく減らすという自分なりのやり方でダイエットを遂行。順調に体重を落としていきました。

ところが、66キロまで体重が落ちると、声に張りのなくなっていることに気がついたのです。

そこで、「ちよつとやせ過ぎたかな」と思い、今度は少しずつ食事を増やしてみました。そうして68キロ台まで体重が戻ると、声の張りが蘇り、肌の色つやもよくなってきました。

「自分がバリバリ仕事をするのでできる体重は、68キロ台なんだな」と確信した私は、以来、その体重をキープするよう心がけています。

体重というのは多くてもいけません、少なくともいけないのですね。

今思うと、6年前のあのとき、期間限定で食欲抑制剤を使い、1カ月で5キロほど体重を落としたことが、私の健康管理のターニングポイントだったのです。

風本先生の適切な指導と、実際のダイエット体験のおかげで、今では正しい食べ方を身につけることができました。今後も、折にふれて風本先生の助言を受けながら、健康管理に留意していきたいと思います。

## 男の腹やせダイエットの体験を活かして、将来は健康サロンを開きたい

宮沢裕一郎（58歳）

### ◎太り過ぎが原因で脱肛に

加齢とともに体重が増え、お腹がどんどん出てきました。3年ほど前からは、ひどい脱肛で悩むようになりました。

ちょうどその頃、幸運にも風本先生のことを知り、健康管理指導を受けることに。そのときの体重は81・6キロ、身長は170・5センチなので、かなり体重オーバーの状態でした。

先生は「内臓脂肪の圧力で脱肛がひどくなっているんです。そのお腹の脂肪を半年以内にしっかりと落としましょう。もし落とせなければ、脱肛に対しては手術が必要になりますよ」とおっしゃいました。

それまでにも、出る一方の自分のお腹を見ながら、体重を減らさないといけないかなと思うことはありました。でも、なかなか実行できずにいたのです。

しかし、先生から手術の必要があると開かされると、どうしてもやるしかないという気になりました。先生から「男の腹やせダイエット」のやり方を教わりましたが、朝食を抜くことはできそうになかったので、とりあえず朝食と昼食を軽くするという方法で頑張ってみることにしました。

それでも体重はじわじわと減り始め、半年後には72・8キロになっていました。先生によると、6カ月で10キロ減というペースは「男の腹やせダイエット」としては遅いほうだそうです。しかし、私にはこのくらいのペースでちょうどよかったですように思います。途中で、ストレスや体力の低下を感じることはありませんでしたから。

肝心の脱肛も、体重が75キロを切る頃には、かなりよくなっていました。風本先生に、このままなら手術はしなくても大丈夫ですよといわれたときは、本当に嬉しかったですね。

## ◎朝食抜き十玄米食で、驚きのダイエット効果

ところが、体重のほうはぴたりと止まり、73キロを横ばい状態。ダイエットを続けているにも関わらず、それ以上は落ちなくなってしまうました。

そこで、ついに覚悟を決め、完全に朝食を抜くというダイエット法に挑戦することにしました。

せっかく頑張るのですから、できるだけ効果をあげたいと、妻の協力を得て、昼食と夕食の主食も白米から玄米に切り替えることにしました。

こうして「朝食抜き十玄米食」ダイエットを始めると、それまでピクリとも動かなかった体重計の針は、あれよあれよという間に下がり、ついに68キロ台を示すようになりました。身をもって、先生の考案された朝食抜きダイエットの威力を知らされた格好です。また、実際に朝食を抜いてみると、想像していたほど辛くなかったことも、嬉しい驚きでした。

体重が減ると、少しのアルコールで酔うようになり、この頃にはお酒の量もかなり減っていました。ダイエットと飲酒量減少の相乗効果からか、68キロになってから心身ともにとっても調子がよいので、68キロを自分のベスト体重と定めることにしました。以来、現在に至るまで、68キロ台をキープし続けています。

風本先生から、ダイエットや身体のしくみについて丁寧に教えていただき、また、実際にダイエットによって健康な身体を手に入れたことで、すっかり健康産業に興味を持つようになりました。こうした知識や体験を活かして、将来は、自分で健康サロンを経営したいと思っています。



## 2度のダイエットで、体重管理と血糖コントロールの極意をつかんだ！

品川幸男（42歳）

### ◎32歳で見事な太鼓腹

「食べないと活力が生まれない」

そう思っていた私は、学生時代から、1日中とにかくよく食べていました。広告代理店に就職してからは残業、残業の毎日で、「もっと元気をつけなくては」と、カロリーの高そうなこってりした油料理を好んで食べるようになりました。しかも、食事の時間が不規則なため、ドカ食い、早食いが身につき、また仕事のストレスからか、気がつくときとチョコレートやアイスクリームなど甘いものにも手を出すようになっていました。

それだけの量を食べているにも関わらず、目がまわるほど忙しいため、食べ過ぎていくという自覚はまったくありませんでした。しかし、体重は正直で、どんどん増えていきます。32歳になる頃には、身長は158センチながら体重は86.3キロにも達し、見事な太鼓腹体型になっていました。

まわりの同僚たちはまだまだ体型を維持しているのに、自分はすっかり体型が崩れ、完全にオヤジの仲間入り。情けないと思いつつ、でも仕事が忙しくて、なかなかダイエットすることができません。そこで、体重管理指導で有名な風本先生に相談してみることにしたのでした。

### ◎マジンドール・ダイエットであっけなく10キロ減量

以前から「糖尿病の気がある」といわれていましたが、初診時のヘモグロビンA1Cは5.7%。また、総コレステロール236、HDLコレステロール36、BMI指数32.3と、どの数値も散々なものでした。

風本先生は「BMI指数32.3というのは、極度の肥満です。早急に減量をする必要があります」。

3カ月で10キロの減量を目指しましょう。品川さんのように若くて、肥満

が原因で糖尿病になっている人は、体重さえ落とせば血糖値も改善しますよ」とおっしゃって、さっそく「男の腹やせダイエット」の基本ルールである朝食抜きについて説明をしてくださいました。

しかし、私は朝起きたら、すぐに食べないと気がすまないタイプ。朝食抜きダイエットは、とうていできそうにありません。そこで、食欲抑制剤のマジンドールを使って、食べる量をコントロールすることになりました。

毎日、昼食の前にマジンドールを1錠飲むだけですが、驚いたことに、甘いものがまったく欲しくなくなりました。食事の量もガクンと減り、わずか1週間で4キロも体重が落ちました。

食欲抑制剤を使っていると、ときどき夕方に軽い空腹感を感じるがありますが、それは軽い低血糖状態のためとわかり、夕方にあめ玉をなめるようにしたところ、ぴたりとおさまりました。

その後も体重は順調に減り続け、4カ月後には目標を上回る11キロの減量に成功。見苦しいお腹のでっぱりも、随分とすっきりしました。また、嬉しいことに、血液データもすべて正常化しました。

ところが、健康な身体を取り戻してすっかり安心したせいか、次第に先生のクリニックから足が遠ざかるようになってしまったのです。そのうち食生活も徐々に乱れ始め、気がつくとも、また油っこい料理やチョコレートを頻繁に食べるようになっていました。

すると、2年もしないうちに、体重は再び85キロに…。

たくさん食べているのに身体は疲れやすく、喉が渴いて仕方ありません。「これはおかしい」と感じて、再び風本先生を訪ねたところ、なんとヘモグロビンA1Cは8.3%にまで跳ね上がっていました。加齢による代謝の衰えと、急激に体重が増えたこととで、ひどい糖尿病を発症してしまったのです。

#### ◎今度は「サプリ&フィットネス」で確実にダイエット

先生の指導のもと、もう一度ダイエットに取り組むことになりました。しかし、今回は、食欲抑制剤を使うのは最初の数日間だけと決め、あとは自力で減

量することにしました。

「薬の力であっけなく減量してしまうと、またもとのもくあみになりかねません。自分の力で治そうと思い、努力をしない限り、いつまでたつてもよくなりませんよ」という先生の言葉に、自分でもつくづく納得をしたからです。

乳製品を控えるなど「男の腹やせダイエット」の食事ルールを守りながら、同時に、よく歩くことを心がけました。また、筋トレなど運動もできるだけやるようにしました。

途中、先生から「運動をよくしているようなので、クロムのサプリメントを出しましょう。クロムは運動時の消費カロリーを増やしてくれるので、減量効果がアップしますよ」といわれて、クロムのサプリメントを飲むようになりました。確かに、クロムを飲むようになってから、運動時の発汗量が飛躍的に増えました。この汗こそが、脂肪がそれだけよく燃えているという証拠なのだそうです。

そうして、頑張ること6カ月。体重は71.8キロまで落ち、ヘモグロビンA1Cも6.1%と、血糖コントロールもよくなってきました。

2度のダイエット経験を通して、体重が増えると血糖値が悪化し、減量するとよくなるということが、身にしみてわかりました。また、「食べないと元気がでない」という考え方も完全に誤っていたことがわかり、食事に対するイメージも変わりました。

今後は適度な運動を心がけながら、ストレス発散の甘いものもできるだけ控えて、体重と血糖値をうまくコントロールしていきたいと思えます。

## 乳製品カットと野菜中心の食生活で、肥満と糖尿病を克服！

阿部孝之（61歳）

◎薬を飲んでも治らない！ 「もうダメか」と恐怖を感じた日々

46歳のときに、身体の不調を感じて病院で検査を受けたところ、医師から「ひどい糖尿病です」といわれました。

そのときの体重は66.3キロ。私は身長167センチなので、太目ではあるもののひどい肥満というわけではなく、糖尿病の心配などまったくしていませんでした。ですから、この結果には本当に驚きました。おそらく、仕事が忙しくて毎晩夜9時過ぎに夕食をとり、すぐに寝るという生活がいけなかったのでしょう。

それ以来、病院で処方された糖尿病の薬はきちんと飲んでいたのですが、なかなか血糖値が下がらず、身体の状態が落ち着きません。私は若い頃から、75歳まで生きられればいいなと思っていましたが、次第にこのままではとてもそこまで生きられそうもないな、と悪い予感がしてきました。

ちょうどその頃、偶然にも風本先生の噂を耳にし、この先生なら何とかしてくださいるかもしれないと、ワラにもすがる思いで、メディカルサロンを訪ねました。

このとき測定したヘモグロビンA1Cは8.9%。10年近くも糖尿病の薬を飲み続けているにも関わらず、数値がちつともよくなっていないことを知り、愕然としました。

先生に食生活を詳細に報告したところ、塩分のとり過ぎであることがわかりました。そこで、そばつゆの量を減らしたり、好物の漬け物を我慢するなどして、なんとか塩分を減らす努力をしました。

そうして、やっと塩分は控えたものの、夜遅く食事をたくさんとり、すぐに寝てしまうという生活は、なかなか改善することができません。仕事のストレスが多く、夕食が唯一の楽しみになっていくからです。また、先生から散歩をするようにと促されましたが、これも忙しくて実行することができずいまし

た。

すると、そうした生活態度を反映するように、一度は7.1%にまで低下したヘモグロビンA1Cは、すぐに8.0%に戻ってしまいました。

先生は、この経過を見てゴウを煮やされたのか「どんなに薬を飲んでも、食事や運動に注意をしなければ、効果はありません。私はこれまで、薬を増やさないので、生活改善をすることで糖尿病を治療しよう」と指導をしましたが、阿部さんのように自力で治そうという気持ちがないままでは、とうてい治すことはできません。仕方がないので糖尿病の薬を増やします。また、自力で減量できないようですから、食欲抑制剤を使っても体重を落としましょう」とおっしゃいました。

私は、自分の身体はそんなに悪かったのかと仰天しました。そして、このままでは、本当に大変なことになる。生活をあらため、本気で身体改良に取り組みようと、一念発起をしたのです。

### ◎180日間の菜食生活で8キロ減量し、糖尿病も改善

ダイエットにあたっては、「男の腹やせダイエット」の食事の基本ルールのひとつである「乳製品を控える」というテクニクに加え、妻と相談して、野菜を中心にした独自の食事法を考案しました。

今までしっかりと食べていた朝食は果物だけにし、昼食はキャベツやレタス、ブロッコリー、トマトといった野菜に、しそ油のドレッシングをかけたサラダのみ。ご飯やパンなど炭水化物は一切なしです。夕食もやはり煮物やサラダなど野菜料理を中心に、魚を少々と、ご飯を軽く一膳、お酒は完全にやめました。

このような食事メニューに加え、霊芝や冬虫夏草、イチヨウ葉エキス、アロエの原液、食物繊維など、「糖尿病に効く」といわれるサプリメントを、かたっぱしから試しました。

それまで好き放題食べていたのに、急に厳しい食事制限を始めたため、はじめのうちは食べたい気持ちを我慢するのに、必死でした。それでも、「なにがなんでもやってやるぞ!」という気力を奮い立たせ、一生懸命ダイエットに励みました。

その甲斐あつてか、1カ月もしないうちに体調はずいぶんよくなりました。そこで、思いきつて糖尿病の薬を中止することにしました。

ありがたいことに、薬をやめても体調は変わらず、むしろどんどんよくなるようでした。あいかわらず、運動はできないままでしたが、それでも180日後には8キロも体重が減って58.5キロに、問題のヘモグロビンA1Cも6.1%まで改善しました。

風本先生からも「以前は、薬を使っても少しも数値が改善しなかったのに、今回は食事療法だけで成果を上げたのはすごいですね」とほめていただき、ほっとすると同時に、ますますやる気がわいてきました。

菜食生活を貫いた180日間を振り返ってみると、それはまさに「植物物語」。そこで、この食事療法を「植物物語」と名づけ、これからも続けていくことにしました。当面の目標はヘモグロビンA1Cを5%台にのせることです。

今では、この食生活にもすっかり慣れ、辛さはまったくありません。ときどき、好きなものを食べる解禁日を上手くはさみながら、これからも「植物物語」生活を続け、75歳といわず、元気な80代、90代を目指します。