

“ 死 な ない ぞ ダ イ エ ッ ト ”

ア ス コ ム 刊 1,365 円

“ 北 折 さ ん ” か ら 一 冊 の 本 が 送 ら れ て き た 。 彼 は , “ た め し て ガ ッ テ ン ” の 番 組 を 13 年 間 担 当 し て こ ら れ た , N H K き っ て の 名 物 デ ィ レ ク タ ー で あ る 。 本 の タ イ ト ル は , “ 死 な ない ぞ ダ イ エ ッ ト ” (ア ス コ ム 刊) (1,365 円) 。 ま ず 表 紙 に 驚 い た 。 “ デ ー ン ! ” と は ち ぎ れ そ う な プ ヨ プ ヨ の 腹 。 “ か つ て の 言 葉 で 太 っ 腹 ” , “ 現 在 で は メ タ ボ 腹 ” と 言 わ れ て い る 。 オ ッ ! こ れ は ま る で , 鏡 に 映 し た 私 の 腹 に そ っ くり で は な い か !



次 に 裏 表 紙 。
工 ツ ~ ! こ の 夏 に 大 阪 で 行 わ れ た 世 界 陸 上 の 選 手 の よ う な 腹 に 変 身 し て い る 。 な ん と , こ の 写 真 。 た っ た 7 ヶ 月 後 の も の だ 。



こ れ は ま る で “ 鉄 人 20 . . . ” , い や い や “ 別 人 28 号 ” だ ! し か も 帯 に 目 を 移 す と , ダ イ エ ッ ト 前 の 腹 囲 96 c m の 全 身 写 真 。 隣 に は ダ イ エ ッ ト 後 の 腹 囲 70 . 3 c m と 25 . 7 c m も 減 り , ズ ボ ン が プ カ ブ カ だ 。



ど こ か の 通 信 販 売 で 売 っ て い る 健 康 器 具 の 使 用 前 後 の よ う で あ る 。 し か し 待 て よ , 天 下 の 名 物 デ ィ レ ク タ ー 。

ど こ か の 民 放 の “ あ る 番 組 ” と は , レ ベ ル が 違 う 。 看 板 番 組 を 担 っ て き た 方 だ 。 何 と 言 っ



て も あ の 番 組 は , “ 簡 単 に ” . “ お 手 軽 に ” が ポ リ シ ー の は ず だ . . .

そ れ に , 番 組 の 製 作 は 生 や さ し い も の で は な い だ ろ う し , 不 規 則 な 生 活 に な り や す い 。

正 確 な 放 送 を 心 が け て も “ あ る 番 組 ” の よ う な , 中 傷 が 入 る か も し れ ぬ 。 気 苦 労 苦 も あ る だ ろ う . . . 。 そ れ に 先 日 , ス タ ジ オ 見 学 を さ せ て い た だ き , 遅 く ま で 一 緒 に 飲 ん だ 。

そ ん な 生 活 を さ れ て い る 方 が , ど ん な ダ イ エ ッ ト で

の脂肪は1gも減らない。
“がんばった自分”に対して得られるのが“少しも
変わらない体型”だった時、モチベーションを維持
変するのは難しい。
これまで幾度となく、ダイエットに失敗し挫折感を
味わったのは、意志が弱かったのではなく、方法が
悪かったことがわかる。

このことを北折さんは、どのように克服したのだら
う。
それは発想の転換である。
ダイエットは、“つらいもの”・“苦しいもの”とする
から挫折が待っている。
それを“楽しいもの”や“喜び”に換えるために、“脳
をだます”ことが必要だそうだ。
さて、まず用意するもの。

50gか100g単位計れるデジタル体重計。
これが200g単位やアナログ(針)の体重計では失敗
しやすい。50gか100gがミソなのだ。
次にインターネットで“計るだけダイエット”で検
索し、記録用紙をダウンロードする。
これだけで準備完了。

さて、1日でもっとも体重が軽いのは、朝トイレに行
った後。もっとも重いのは、夕食後。
1日この2回の体重をグラフに書き込む。

そして朝を基本体重とする。
基本体重が、昨日より50g減ったら良い。1日たっ
た50gである。これなら簡単。これが小さな成功で
ある。

この“成功体験”を、ささやかな“喜び”に置き換
える。

目標は、1週間で3kgも減らすことではない。

そんな無理をしても続くわけがない。

50gと言え、コップの水半分。タマゴ1個分である。
これだけ減れば、あなたの勝ちなのである。

1日50gであっても、1か月にすれば1.5kg、2ヶ月
で3kgの計算となる。

「でも時々、飲み会が・・・、1回行けばリバウンド・・・」
と思われられるかもしれない。それが普通の人間なのだ。

でも大丈夫、このシートには、言い訳欄が付いてい
る。ここに堂々と言い訳を書けばOKだ。

体重を計ることを、そもそも“お遊び”だと考える。

毎日つけていると、いろいろな発見がある。

トイレに行けば、何g体重が減り、
夜から朝にかけては、基礎代謝でこれだけ減る。

あるいは、夕食が早いと朝は軽い・・・などさまざま
な発見がある。

これは、肥満解消のための行動科学の本である。是
非、あなたも試みられてはいかがだろうか。