

ダイエットをしたら太ります。

最新医学データが示す不都合な真実

永田利彦



光文社新書

目次

はじめに——あなたはダイエットに乗っ取られていませんか？

9

第1章 ダイエットしたら、太ってしまった！

15

1 ミネアポリスで証明された、不都合な真実

女子学生の4割、男子学生の1〜2割が、何年もダイエットを継続

16

ダイエットをするとBMIが上昇した

20

太めの女子がダイエットすると、BMI上昇幅が大きい

24

2 そもそも「太っている」「やせている」って、どういうこと？

医学における「やせ」と「肥満」の境界線は？ 26

適正なBMIは、年齢によって異なるかもしれない 30

なぜ、BMIが体格の判定基準になったのか 33

「ミネソタ飢餓実験」でわかった、飢餓状態の恐ろしさ 35

3 糖質制限、ダイエットピル、腸内洗浄と、いろいろあるけれど

ダイエットとは、いったい何を意味するのか 39

消えては現れる種々のダイエット法 43

長い歴史のある、厄介なダイエット法「腸内洗浄」 47

糖質制限（低炭水化物）は有効か？ 52

第2章 誰も言わなかった、ダイエットの落とし穴！ 59

1 ダイエットしたのに、なぜ太る？

ダイエットすると太る4つの理由 60

意志で食欲をコントロールすることはできない 62

空腹を感じる仕組みと飢餓反応 66

血糖値による満腹・空腹の仕組み 72

満腹感をもたらす物質「レプチン」 75

体中のホルモンが飢餓から私たちを守っている 80

太りやすい体質になってしまう 82

代謝を下げずにやせることはできない?! 88

ダイエットするたびに脂肪細胞の数が増える 90

2 やせていると寿命が短く、認知症にもなりやすい

やや太めの人の方が、長生きする 92

適正体重のBMIは、今のままでいいのか? 95

BMIと死亡率は「逆J」の関係 99

いったいなぜ、やせている人の方が危険なのか 104

低体重だと認知症になりやすく、病気以外の死因による死も多い

「カロリー制限すると長生きする」は、本当? 111

3 ダイエットが、摂食障害の引き金になる

拒食症と過食症は、今の体重が違うだけ 114

摂食障害は治りにくく、死亡率も高い 117

ブルジョア階級特有の病から、誰もがかかる病へ 118

4 ダイエットすると、子どもが肥満体質になる

更年期に起こる体の変化が、若くして起こる 121

「小さく産んで大きく育てる」は大間違い 124

第3章 ダイエットがダメなら、どうすればいいのか？

131

1 本当に「私は太っている」のか

日本は「太っている」女性が世界一多い?! 132

「太っている」と思わないのにダイエットする、韓国の事情とは 139

「太っている」から、「太っていないけれど」へ 142

2 美しさの基準が、変わりつつある

いつから「やせていることが美しい」となったのか？ 148

テレビの影響で美の基準が変わった 151

母性型から砂時計型、そしてチューブ型へ 153

女性の社会進出とともにチューブ型全盛に 156

やせ傾向が、わずかに反転する兆しも 160

やせすぎモデルの規制が始まった 162

3 健康と美しさを手に入れるために

減らした体重を維持できる人は、ほとんどいない 169

「ダイエット」と「ライフスタイル変更」はどう違う？ 171

結局、何を食えばいいのか？ 178

ダイエットの呪縛から解放される 180

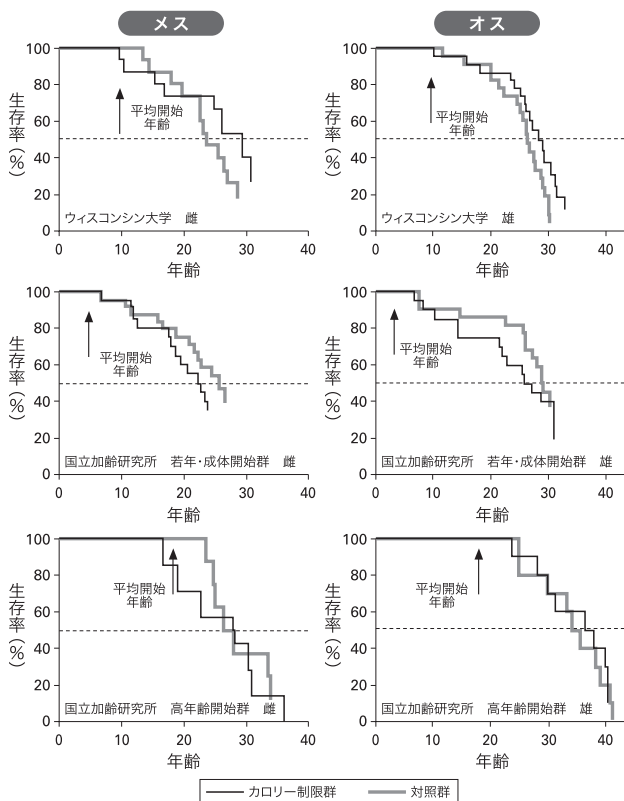
可能性がある、ということです。しかし、これに関する研究はまだ少なく、結論に達するには、BMIと自殺や暴力による死との関連を含む前向きコホート研究が、いくつか出てくるのを待たなければなりません。

「カロリー制限すると長生きする」は、本当？

ところで、あなたは「カロリー制限すると、アンチエイジング効果がある」とか、「カロリー制限すると、長生きする」という話を聞いたことはないでしょうか？

実験動物に与える餌を強制的に減らすと、糖尿病や心血管疾患などの加齢に伴う種々の病気の発症が遅れて長生きする、すなわちアンチエイジング効果があるというものです。実際に、ミジンコ、ハエ、魚、マウスなどでは、カロリー制限をすると寿命が延びるという研究結果が数多くあります。しかし、「それは人にも当てはまるのか？」という疑問が残っていました。そこで1980年代後半に、人と同じ霊長類であり、遺伝的に人と93パーセント同じアカゲザルを用いた2つの研究が開始されました。87年に開始された米国国立加齢研究所の研究と、89年に開始されたウイスコンシン大学（米国）の研究です。

米国国立加齢研究所の研究では、健康なアカゲザルをオス・メス合わせて12匹、ウイ



上：ウィスコンシン大学の研究では、オス・メスともにカロリー制限群の方が対照群より寿命が長い（生存率が50%に下がるのが遅い）。

中：米国国立加齢研究所の研究では、オス・メスともに対照群の方が寿命が長い。

下：米国国立加齢研究所の研究を、高齢年齢開始群に絞ると、オス・メスともにカロリー制限群の方が寿命が長い。

出典) Mattison JA et al. (2017) を改編

図 2-14 ウィスコンシン大学と米国国立加齢研究所における、アカゲザルの死亡曲線

スコンシン大学の研究では76匹用いています。そして、低栄養にならないように注意しながら、ともに摂取カロリーを、食べただけ食べさせた時よりも30パーセント減らしました（対照群には、食べただけ食べさせました）。すると、どうなったと思いますか？

なんと、相反する結果が出たのです。米国国立加齢研究所では、カロリー制限の効果が認められなかったのに対して、ウイスコンシン大学ではカロリー制限の効果があつた、すなわちカロリー制限群の生存率が高く長寿だったのです。

いったいなぜ、相反する結果が出たのでしょうか？ 研究者たちが2つの研究を比較検討してわかったのは、カロリー制限の開始年齢が大きなポイントである、ということでした。カロリー制限開始年齢が、米国国立加齢研究所では1〜23歳と幅広かつたのに対して、ウイスコンシン大学では7〜15歳と、大人になった個体のみを対象にしていたことが、結果に影響したと考えられたのです。

そこで、米国国立加齢研究所のデータを、カロリー制限の開始年齢が1〜14歳の若年・成体開始群と、16〜23歳の高年齢開始群に分けてみると、高年齢でカロリー制限を始めた場合はやや長寿効果があり、若年・成体で始めた場合は逆に短命傾向があつたのです。ちなみに、アカゲザルの寿命の中央値は26年で、稀に40年に達することがあるそうです（図2・14）。

ただし、米国国立加齢研究所の高年齢開始群のグラフを見ると、生存率が50パーセントまで下がるのはカロリー制限群の方が遅かったものの、全体としては生存率が拮抗しているのが見てとれます。「カロリー制限すると寿命が延びる」と、手放しに言えるわけではないようです。

3 ダイエットが、摂食障害の引き金になる

拒食症と過食症は、今の体重が違うだけ

ダイエットは摂食障害とも密接な関連があります。ダイエットをした人がみんな摂食障害になるわけではありませんが、ほとんどすべての摂食障害は、ダイエットを契機として発症します。軽い気持ちでダイエットを始めたら、いつの間にか深みにはまり、そこから抜け出せなくなっていた、ということが往々にしてあるのです。

ダイエットをして体重が減ると、達成感があるだけでなく、「自分で自分をコントロールできる」という自己コントロール感が得られますし、周囲から賞賛されたりもします。ダイエットによって、それまでとは違う自分になった、あるいは自分に自信が持てるようになって

永田利彦（ながたとしひこ）

大阪市立大学大学院医学研究科を修了（医学博士）。同科（神経精神医学）准教授、ピッツバーグ大学客員准教授などを経て、2013 年になんば・ながたメンタルクリニックを開設。医学博士、精神科専門医、精神保健指定医、精神保健判定医。Academy for Eating Disorders、Eating Disorder Research Society、日本摂食障害学会（理事長）、日本不安症学会、日本うつ病学会、日本精神科診断学会（いずれも評議員）などの学会に所属。日本摂食障害学会監修・「摂食障害治療ガイドライン」作成委員会編集『摂食障害治療ガイドライン』（2012）の代表編者の一人。摂食障害、不安障害、パーソナリティ障害、気分障害に関する論文、総説多数。

ダイエットをしたら太ります。ふと 最新医学データさいしん いがくが示す不都合な真実しめ ふつごう しんじつ

2021年 7 月30日初版 1 刷発行

著 者 — 永田利彦

発行者 — 田邊浩司

装 幀 — アラン・チャン

印刷所 — 堀内印刷

製本所 — 国宝社

発行者 — 株式会社 光文社

東京都文京区音羽 1-16-6 (〒112-8011)

<https://www.kobunsha.com/>

電 話 — 編集部 03 (5395) 8289 書籍販売部 03 (5395) 8116

業務部 03 (5395) 8125

メー ル — sinsyo@kobunsha.com

R＜日本複製権センター委託出版物＞

本書の無断複写複製（コピー）は著作権法上での例外を除き禁じられています。本書をコピーされる場合は、そのつど事前に、日本複製権センター（☎ 03-6809-1281、e-mail : jrrc_info@jrrc.or.jp）の許諾を得てください。

本書の電子化は私的使用に限り、著作権法上認められています。ただし代行業者等の第三者による電子データ化及び電子書籍化は、いかなる場合も認められておりません。

落丁本・乱丁本は業務部へご連絡くだされば、お取替えいたします。

© Toshihiko Nagata 2021 Printed in Japan ISBN 978-4-334-04553-1