

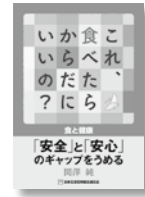


illustration: YURI Tanaka

# 朝バナナや納豆、 ダイエットサプリで や 痩せられますか？

関澤 純(せきざわ じゆん)

NPO法人 食品保健科学情報交流協議会理事長。1971年東京大学農学系大学院博士課程修了・農学博士。専門は、食品・化学物質・環境分野のリスク評価とリスクコミュニケーション。厚生労働省から研究費支援を受け、「食の安全ナビ検定クイズ」<http://www.ccfhs.or.jp/>も提供中。



当連載は、食と健康について事例を交え解説した「これ、食べたからだにいいの?」(日本生協連出版部発行)の内容に加筆して掲載しています。

## 手軽に、楽しんで、痩せられる?

「朝食としてバナナだけを制限なしに好きなだけ食べて、水を飲む」——手軽なダイエット法ですね。でも、朝バナナで痩せられる理由は何でしょう? 「バナナは、脂肪を分解し燃焼を促進させる酵素をたくさん持っており、ダイエット効果を発揮する」とのふれ込みですが、この話は本当でしょうか?

たとえ脂肪分解酵素があったとしても、口から摂取した酵素タンパクは胃の酸で活性を失い、さらに胃や腸のタンパク分解酵素により分解・吸収されるため、体内で働きようがありません。

また「バナナは食物繊維をたくさん含んでいるので便秘が解消され、健康・美容面でも効果を期待できます」ともいわれます。食物繊維は、胃の運動を刺激し消化を助け、腸管からの排出を早めますが、バナナに含まれる食物繊維の量は、可食部(皮を除いた部分)100g中に1.5gしかありません。厚生労働省が推奨する食事摂取基準による食物繊維の「目安量(ある性・年齢階級の人々が良好な栄養状態を維持するのに必要な量)」15~27gや「目標量(生活習慣病の予防のため当面目標とすべき量)」15~20gを達成するには、可食部1本75gとして14本以上食べなければならず、バナナの総カロリーは900kcalとなり、脂身つき豚ロー

ス400gと同等です。これではダイエットになりません。

## 「朝バナナダイエット」は、 ただの食事制限

朝食をバナナだけにすると栄養バランスが偏り、むしろ健康・美容に悪影響を及ぼす可能性が大きいのです。「朝バナナダイエット」は朝食を減らすだけの食事制限系ダイエットなので、一時的に体重増加が抑制されても、健康を害して途中でやめれば、リバウンド(元に戻る)は避けられません。

結局バランス良く食事をとり、休息と適度な運動を行なうところが、健康と美容の基本です。

## 納豆ダイエットは ねつ造だった

無理に痩せること自体、健康に良くありませんが、多くの若い女性が広告や宣伝に乗せられて痩身志向にある現状は否めません。この痩身志向現象は、広告・宣伝側が火をつけ煽っていると思われそうですが、関心さえ引けばという考えから“嘘でも何でも”となったのが、テレビ番組「あるある大事典」の2007年1月の納豆ダイエット放送です。

「納豆を毎朝2パック食べるとダイエットに

良い」として実際に測定しなかった数値を示し、アメリカの大学教授の映像を映し、話したこと別の内容を紹介しました。放送後、異常な売れ行きでスーパーの棚から納豆が姿を消しましたが、週刊誌の取材であっさりねつ造が判明しました。

## 心と体の安全を育てる 教育の必要

先進国の中でも特に日本ではダイエット志向が顕著ですが、無用なダイエットで体を壊す人は後を絶ちません。本人が骨粗しょう症になりやすくなったり死亡リスクが高まるだけでなく、貧栄養の母親からは低体重児出生割合が高くなります。また、その子どもが成長過程で胎児期間中の「飢餓的状況を体に記憶」するため、肥満や糖尿病になりやすいというデータも発表されています。

こうした悲劇を防ぐため、私たちは、食と健康についての間違った考えや行動を助長する風潮を変える必要があります。メディアを一時的にたたいても、問題は根本的に解決しません。身体はどのように守られ、どのような時にそれが破られるのかを考え、心の働きを知り、健康で美しく長生きするために、食と健康の関係を私たち自身が正しく理解してゆく必要があるでしょう。