

体重を「計るだけダイエット」を考案した北折一さんに学ぶ

# なぜ計るだけで痩せられる？ 食べない楽しみがあるのです。

体重計に朝晩のただけで痩せられるという、夢のようなダイエットに藤吉久美子さんが挑戦、1か月で見事、5kgの減量に成功しました。

辛かったり、被害者意識を感じない方法なんですか？  
藤吉久美子さん せししくご 監修



いろいろやって、いちばん辛かったのは空腹で頑張った。1か月半で減量とすダイエットだった。という藤吉さんに、「これは数字が読み分かって、自然と努力しちゃうんです」と北折さん。カットソー3万9900円(レキップ ヨシエナリ)、ネックレス1万8900円(CUSHKA)

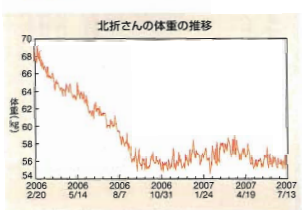
藤吉久美子さん 1日2回、体重を計ってグラフにする。それだけで痩せられるという「計るだけダイエット」で北折さんは現在14kgも落とされたんです。と、どうして計るだけで体重が減るのかな、と思つて。

北折一さん 食事量を全体として減らせば体重は落ちる、と気づく、というのがこのダイエットの本質なんです。朝、起きたときと、夜、夕食後か寝る前、寝る前がいいと思いますが、体重を計る。それグラフにしちゃうだけで、自分が食べている量が目で見てわかること、自然と減らせます。藤吉、カロリーや体脂肪は見えないんですか。

北折 僕は計算を減らす以外、何もしてないです。すごく大ざっぱな言葉は、計算とカロリーは比例して、まあ、何を食べても、そんなに必要はないんです。人間、1日1000gくらゐ食べたりしてるんですけど、その中で油の割合が80gもあるわけじゃないですか。細かなカロリー計算より遠かに大事な要素です。どれとどれをどれくらい減らせばいいの、なんて



1年前69kgあったのが、今、55〜57kgで安定。「もうダイエットしてる意識もないです」。



06年秋から安定。慣れても、歪ませた経験が自信になっているので断らない。

計算が楽になったから、挫折しやすいです。藤吉、で、食べた量が正しく体重に出るんです。

北折 カロリー計算は、してもなくても悪朝の体重計の数字が、すべてを物語ってくれます。前の日より100g減つていたとします。わずか100g減ったのは、普通なら喜ばないんですが、1か月経つと3kgに落ちます。わずか100gがわすれちゃうじゃないと気づける

日が必ず来ます。藤吉、そこか！

北折 このり方は、挫折を防ぐ最適な方法でもあるんです。普通、ダイエットという、目標を立て、目標とか減らさす！です。でも、1週間やっつて1kgしか減つない、と、がっかりしちゃうのが人間の山でも、毎日体重計つてグラフにしてた、1kgでも、やっつた、順調！と思ってるんで、藤吉、あ、グラフから一目瞭然だから、

が見えること自体が、もう暗黒光線バリバリです。北折、今までのダイエットは、いぶやうな方法で、作ったんです。

藤吉、してましたよ！ 女後は生ダイエット。ダイエットしてるのが普通の状態だと思ってる。ブラック管を通して、見苦しいものを見せたいじゃないですか！

小さいときは、太ることに憧れていたのに……

藤吉、小学校の頃は寝たいな体して、いっくら食べても太りませんでした。中学のとき、かわいなおまの太に憧れて、作ったんです。マシマロとかキャラメルがきれいに並ぶる本で、作るの楽しいけど、みんな食べないのね、形が悪い。それを全部自分で食べて、いきなり10kg太って、北折、マシマロ作るんですか？

藤吉、で、さんでます！ 今度、作ってあげようか？ 17歳からジャンクダンスをやってたんです。体重落とせろと、て怒られながら、20代は朝の通下りの仕事で、大阪のNHKの近くのホテル暮らしをしていて、甘いものが差入れられて置いてある、持ってたって、お家で食べないって、朝ドラで風邪もひかす、例れもせず太ったの、君だけだよと言われました。北折、今、レギュラーの番組でも、食べる仕事が多いですね。藤吉、はなまるマーケットは、試食だから大した量じゃないと思ってたんですけど、けっこう「食分多い」に食べてるんですよ(嘆息)

- 計るだけダイエットとは。
- 1日に2回、体重を計る。起床後と夕食後、もしくは就寝前に体重を計るだけ。
  - 体重をグラフに記録する。100g単位のグラフが理想的。わずかに減っただけでも、かなり喜べる。
  - 自然と食欲がセーブできてくる。どのくらい食べると、どのくらい体重に影響するかかわってくるので、食事をコントロールするのが楽しくなる。
  - ウエストから細くなる。内臓脂肪から減り始めるので、効果を実感しやすい。
  - リバウンドしにくい。1日50〜100g、1か月1.5〜3kg減というゆるやかなペースなので、体に負担もなく、急激なリバウンドも起こらない。

- 計るだけで痩せるしくみ
- 毎日、体重計にのる
  - 体重の増減に敏感になる
  - 自分の食べ方を反省する
  - 痩せる食べ方を工夫する
  - 体重が減るのが楽しくなる
- ダイエット成功

北折 やつただけのことが目に見えるとうれしいんです。小さい達成感、小さい喜びが、決して小さくないとわかるからです。不思議なことに、グラフを書いている人は、食べていい量が直感的にわかるようなんです。おいしいものを半分減らすのは大変だから3分の1だけ減すとか、ご飯は1口食べても50gですから、明日の朝、50g減つてい

なければ3口減すとか、ちよつと減す程度のことをすれば毎日、楽しい。それが続けば、きれいな右肩下りのグラフになる、と思うと、努力がラクに感じちゃうつこと。藤吉、いや、家にもいる、つい、つまみじゃやんでますね。仕事している、目の前になれば早くて一目が終えられなくて、じゃ、なくて大丈夫なんじゃないかと思つて、いたんです。北折、それはそうなんです。ただ、何かに集中してないとなかなかね。家にすーっといると、小腹が空いてるのに耐えることとは辛いことばかりです。藤吉、前にダイエットやったときは、甘いものは買わない、我慢できない、もらっても、開けないで人にあげちゃうとかやってたの。目の前にクッキー

食べる喜びを体重が下がる喜びに置きかえるのが、みぞ。



高校時代にモダンダンスに魅了され、大阪芸術大学で舞蹈を専攻。在学中にNHKの朝ドラ「よーいドン」に出演。女優の道へ。04年からTBS系『はなまるマーケット』の金曜レギュラー。一人息子は今年6歳。フリーエージェント3万7800円、スカート4万4100円、パンツ2万5200円(以上レキップ ヨシエナリ)03-5449-1717、ネックレス1万8900円(CUSHKA)03-5449-1717