

## 《 コラム 》 Vol. 7

### 健康（体重維持）について

当初は「天然ゴムラテックス製品の作り方 その1 原料」という題名でコラムの発信を予定していましたが、最近複数の知人から「痩せたいんだけど…」という話を立て続けに聞いたことから、今回は健康（体重維持）についてお話したいと思います。皆さんも健康には気を付けていることと思いますが、暫しお付き合いを。

以下、私の実体験です。

恥ずかしいお話ですが、2～3年くらい前まであまり健康に気を付けていませんでした。

お陰様で40代後半あたりから体重が徐々に増えてきて、気が付いたら10キロくらい増えてしまいました。

流石に10キロも増えるとお腹がポッコリ、動きも重くなってきます。

そこでなるべく炭水化物を取らないような生活をしばらくしていました。

1年くらいかけて4～5キロの減量に成功しましたが、そこからなかなか体重が減りませんでした。

半年くらい前でしょうか、書籍「空腹こそ最強のクスリ」（著：青木厚）と出会いました。

内容を簡単に説明しますと、16時間の空腹時間を設けることにより体内の腸が休める時間ができるとのこと。

普通に朝昼晩3食食べていると腸が休めないらしいです。

腸が休む時間ができると体内のオートファジー機能というのが働いて、脂肪が分解されるそうです。中性脂肪も激減するらしいです。

「本当かな～」と思いつつ、半信半疑のまま、できる限り16時間の空腹時間をつくる生活を始めてみました。

（食事中の方はここで読むのを一度止めて下さい。）

始めてから2～3日で体調に変化が現れました。

トイレで普段通りに大をしたところ、なんと真っ黒！しかも油の様な液体も出てきたではありませんか！

思わず心の中で松田優作が叫びました、「なんじゃこりゃーっ！」。

おそらく体内に蓄積された余分な汚れが排出されたものと思われます。後日すぐに普通の便に戻りました。

その後、16時間の空腹時間をつくる生活を始めて約3ヶ月が経ちました。  
結果は・・・なんと、体重が若い頃に戻りました！  
眼には見えないけど何かスゴイ、オートファジー機能！  
一つ気を付けなければならないのが、減量できるとともに筋肉量も減ってしまう事です。なので、今でもたまたま腹筋と腕立て伏せをやっています。  
もし体重が増えてきてしまったら16時間の空腹時間をつくる生活をお勧め致します。

書籍の紹介はオリエンタルラジオの中田敦彦氏がYouTubeで動画配信しております。以下、ご参考まで。

中田敦彦のYouTube 大学

<https://www.youtube.com/watch?v=qxUwrcI79RU>

<https://www.youtube.com/watch?v=BMN1b5Q7Gpw>

話は変わりますが、新型コロナのワクチンはもう打たれたでしょうか？

私はまだですが、特に気にしておりません。

というのも、昨年2月から免疫機能を高めるためにビタミンD3というものを米国から取り寄せて毎日飲んでおり、「対策は万全」と勝手に思い込んでいますので。

病は気から！（これ、本当です。）

身体は資本と言われるように、健康な体が無いと仕事がうまくできません。

皆さん、お身体ご自愛ください。