

わたしの聖戦

女性が働くということ

医学ジャーナリスト・医学博士

植田美津恵

連 212 載

ダイエット熱の先にあるもの

世の中、相変わらずダイエットばかりが著しく、ほとんどすべての人々のダイエット熱はヒートアップするばかりだ。

その理由をひとことでいえば、「ダイエットは難しいから」に他ならない。困難だからこそ、手軽に、簡単に、短期間で、誰でもできると謳うダイエット情報がもてはやされる。実際に簡単にできることなら、これほどまでに騒々しくはならないだろう。

何かを示したものでないため、はつきり言っていない。それが売れてはいない。皆が望む、「こうやったら痩せる」「これを飲んだらスリムになる」といった類のものではないゆえに、タイトルはユニークだが、手に取る人はそう多くはないのだろうと思う。

簡単にできるダイエットなどあり得ない。短期間に成功するダイエットほどリバウンドしやすく、長続きはしない。……などなど辛口の内容になっていることも災いしている。だって皆は、明日目の覚めたら、スッキリ細身の自分になっている、そんな夢のようなダイエット

ト法を期待しているのだから。戦後、すべての日本国民は飢えていた。窃盗や詐欺のような犯罪の原因は貧困と飢餓にあった時代だ。しかし、急激な経済成長が日本を一変させる。日本にはじめてサウナを併設した温泉施設が



できたのは1951年のこと。すでに戦後数年経った頃に、健康とかダイエットへの扉は開かれていたのだ。ミニスカートから枯れ木のような脚を惜しげもなくさらして、世界中を魅了したのはファッションモデルのツイッギーだった。1967年のことである。当時のツイッギーは身長165cm、体重41kg。BMIは15.1だ。18以下は痩せすぎといわれるのだから、これはもはや病気とっていいレベルだ。ところが何がいいのか、国民はツイッギーに熱狂した。今では日本女性たちも随分スタイルが良くなりツイッギー並みの体形は珍しくないが、当時の人々にしてみれば、まるで洋風人形のようなツイッギーのいで立ちに憧れと嫉妬心をあおられたのだろう。本格的なダイエットブームはここから一気に盛り上がり、今に至る。

さすがに、思春期の過度なダイエットは骨そしりや月経の狂いを生じさせる、などということが明らかになり、近年は「健康的なダイエット」を目指すようになった。ダイエットには「食餌療法」の意味があることを思えば、健康を維持しながらのダイエットというのは、本来とても常識的なことなのだ。

ダイエットは、ギリシヤ語を起源として、「生きざま」「その人らしい人生」というもの。その人らしい健康的な体形と心のあり様を整えるための食餌と食に対する真摯な態度、そういったものをひつくるためのダイエットである。

飽食の時代に、健康や長寿を目指してダイエットに励むことは、決して無駄ではなく、むしろ歓迎すべき風潮だと思う。一方で、「頑張る」は「我を張る」の意味を持つ仏教用語に由来する。度を越すことなく、ほどほどに真剣に励めば、本当に「なりたい自分」が見えてくるはずだ。

イラスト・伊藤香澄