

平成20年(2008)日刊23586号

7/24 [木]



産業経済新聞(サンケイ)
THE SANKEI SHIMBUN

発行所 ©産業経済新聞大阪本社 2008

〒556-8660 大阪市浪速区湊町2-1-57

☎ 大阪(06)6633-1221(大代表)

産 経 新 聞

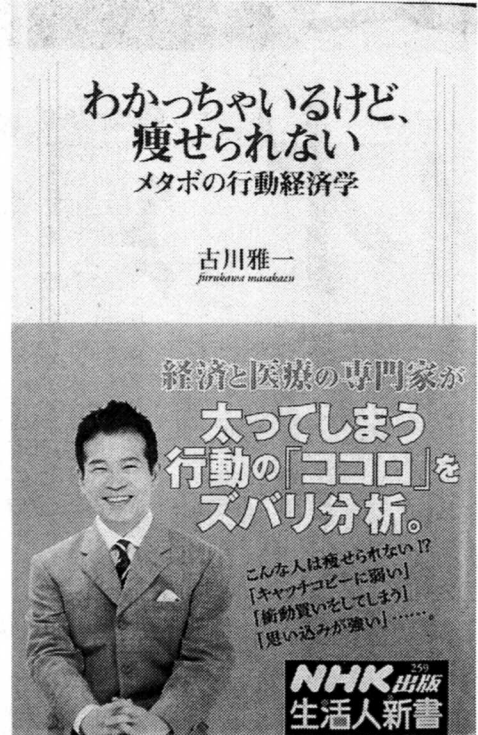
京都大学経済研究所(京都市左京区)の古川雅一研究員(41)が、専門の行動経済学の立場からメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を分析した「わかつちやいるけど、痩せられない」(NHK出版)の写真を出版した。「メタボな人」が無意識のうちに陥っている行動パターンを紹介、克服を呼びかけている。

古川さんの身長は160センチで、一時は体重が64キまで増えて、健康診断で中性脂肪値が異常に高いと判定された。「これはやばい」と思い、気合を入れてダイエットに挑戦し、8カ月で10キの減量に成功したとい

う。

著書ではこの経験をもとに減

メタボな人はこう動く 古川・京大研究員が出版



量のための意識改革を提案。食べ過ぎ、飲み過ぎをなかなかやめられない人は「アルコールを飲む」「デザートを食べる」「友人と外食する」「付き合いの宴席を大切に」「食費を安くあげる」などの行動を書き出して整理。優先順位を定め、例えば「アルコールを飲む」を最優先にしたなら、量や頻度を減らさなければならぬと指摘する。「食べ放題・飲み放題でも元

を取ろうと思わない」「いつも理をシエアするなどして、ヘルシーなものにトライ」「ビールは冷やさず、好物は常備しな

指摘。「具体的な数値を決めてダイエット計画を公約せよ」と呼びかけている。

古川さんは減量で食事や運動に対する見方が変化、昔はほとんど口にしなかった料理や食材が非常においしく感じるようになったという。「わかつちやいるけど、痩せられない」人たちが、日々の生活習慣の中に隠れた非合理性を自覚し、メタボ克服に一步を踏み出していた