

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)Ⅱ写真Ⅱ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、ヘルと違う店に行ったり、友人と料シーなものにトライ」「ビールは冷やさず、好物は常備しな

を

指摘。「具体的な数値を決めて

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だ

ければ」としている。

わかちやいるけど、  
痩せられない  
メタボの行動経済学

古川雅一  
furuhashi yasuo

経済と医療の専門家が  
太ってしまう  
行動の「ココロ」を  
ズバリ分析。

こんな人は痩せられない?  
「キャットコピーに弱い」  
「衝動買いをしてしまう」  
「思い込みが強い」……

NHK出版  
生活人新書