

今回は、ダイエットカウンセラーとして多数の著書を執筆されている管理栄養士の伊達友美さんにお話を伺った。

「食べて痩せる100のコツ  
メタボらない!」

「23時から食べても太らない方法」  
e t c

どれも楽をして痩せたいメタボ予備軍やダイエットを始めようと思っている人にとって魅力的かつ、「本当?」と目を疑う著書のタイトル。食事制限や運動、ダイエットには我慢がつき物だと思っていたが、伊達さんのダイエット法はそうではない。もちろん食べ過ぎは論外だが、伊達さんが提唱するのは「食べ合わせダイエット」。

例えば、肉を食べる時にはキムチと一緒に食べる。キムチには腸内環境を整えて消化吸収を良くする酵素や乳酸菌が含まれている、ビタミン合成作用により代謝を向上させるという。管理栄養士ならではの発想で、この他にも効果的な食べ合わせがあるのだ。

しかし、単に食べ合わせを考えれば良いだけではなく、食事のスタイルが偏りがちな現代人にとって大切なのは、不足している栄養素は何なのか? という事。

その人にとって不足している栄養素を見つけてプラスしていき、その人に合った、その人にとって正しい食事を一緒に探していく事が「食べ合わせダイエット」の始まりであり、ダイエットカウンセラーの仕事なのだという。

「皆さん多過ぎるものを気にするんですね。お酒を飲み過ぎる、油を摂りすぎる、甘いものを食べ過ぎる、食べ過ぎているものばかりに目がいくんです。でも足りないものの方が大事なんです。野菜が足りないから野菜を食べる。野菜はビタミンやミネラルは補給できますがエネルギーは全く補給できません。だから野菜だけ食べたってダメなんです。多過ぎるものを我慢して、足りないものを極端に食べようとする人が多いんです。そうではなくて、ちゃんと食事しましょうよと。基本的にその人の身体は食べものでできているんですから。健康面はもちろん、お肌にも食べものの影響が出やすいです。特に女性の方は美肌を意識して、お肌のトラブルを改善しようとして色々な化粧品を使ったりする事に興味はあるんですけど、食べものの事はあまり考えずに食生活をなさる方が多いんです。食生活

「食べ合わせダイエット」で代謝を向上。

# ダイエット カウンセラー

我慢せずに  
自分にあった食生活を  
探すことが大切。



伊達友美 (だて・ともみ)

日本抗加齢医学会認定指導士  
管理栄養士  
日本抗加齢医学会認定指導士  
抗加齢食普及協会理事  
ヴィーナスアカデミー講師  
銀座アンチエイジングラボラトリー カウンセラー  
保科クリニックカウンセラー  
1967年、静岡県生まれ。日本栄養士会、東京都栄養士会、  
日本産業衛生学会、日本ニュートリションリスト協会、  
日本メンズヘルス医学会会員。  
<http://omakase-diet.com/index.html>



を意識すると、お肌のトラブルが改善する事もあります。」とも語る伊達さん。

「基本的にその人の身体は食べものでできている。当たり前で大切な事ながら、普段余り気にしていない事に気が付く。

自らも20kgのダイエットに成功した体験を持つという伊達さん。これまでカロリー計算はもちろん、油抜きや炭水化物抜きダイエットなど、ありとあらゆるダイエット法を試したが、リバウンドを繰り返し、無理がたたって入院までしたという。美容の為に始めたダイエットでお肌のトラブルも抱えた。無理の積み重ねは良くない、食べたものでその人の身体ができていくという原点に帰り、その人にあつた食事を見つけ、健康で綺麗にダイエットをするという事。伊達さんの言葉には実体験からくる説得力がある。

「マイナスする事はきついストレスになりますが、プラスする事はそんなにストレスになりませんから。私の栄養指導は押し出し方式なんです。何かを減らすんじゃなくてプラスする。食事量つ



てそんなには変わらないので自然と残らないものは押し出されて減っていくんですよ。そうすると多過ぎるものと足りていないものの割合が改善するだけでなく、不満が残らないんです。減らす事から始めると物足りないという隙間ができるんですよ。それがストレス。ストレスが積もると爆発してリバウンドに繋がるんです。我慢せずに自分に合った食生活を探

す事が大切だと思うんです。食べて幸せって思える事って大事じゃないですか。」と語る伊達さん。

自分に足りていないものを探して自分に合った食事を見つける事は、健康そして綺麗に繋がり、生活を豊かにするファクターの一つなのかもしれない。そう思える訪問となった。だって、身体は食べたものでできているのだから。

「基本的に人の身体は食べもので出来ているんですから。食べて幸せって思える事って大事じゃないですか。」