



# CREEO代表 山門武志の “食べて痩せる” 健康哲学。

理論派で知られるトレーナー・山門武志さんは健康的な減量に成功。その秘訣を聞きました。思いのほか、答えはシンプルです。

## 其の一 痩せたいなら食べなさい。

—山門さんは6年前、13kgの減量に成功されたそうですね。

私は身長169cmですが、その頃体重が69kgまで増えた。人生で初めてお腹が三段腹になり、立派な肥満。なんとかしなければと思い立ちました。

—どんな食生活を送っていたらっしゃったのですか？

私たち運動指導者は、従来「太りづらい」というような印象を持たれやすいのですが、昼も夜も食べるタイミングが不規則です。スポーツの試合についている時には昼を抜くことがザラにあったり、日頃でも夜は22時を過ぎるなど遅くなることはしょっちゅうです。

—見ると太る要素がどこにあるのかわかりづらいですが。

6年前のその頃は岩手県に移住一年目で知り合いも全くいない中でのスタートだったので、ストレスから毎日お酒を飲んでいたり、ご飯の量が増えたり。あとは第二子の出産のタイミングだったので、子育てが忙しく自分の運動の時間などは全く取れていませんでしたね。

—では運動で痩せたのですか？

いえ、一応指導者なので自宅で運動しようと思えばそれなりにできたのですが、仕事と育児の両立で全く運動する気になれず、忙しさにかまけてサボっていました。運動でエネルギー消費を増やして痩せるのは大変ですから、まずは食事を変えました。いい機会だと、自分の体を実験台に栄養療法の書籍を読み漁り、まとめていったのです。

—食べないのではなく、食べて痩せたということ？

そうです。食べないと続かないし、健康にもなれない。仕事柄リバウンドを繰り返し、健康を害したという話はたくさん聞いていましたし、ダイエット＝食事を減らすことだと思っている人があまりに多いのですが、それだと続かないし栄養不足で不健康にもなる。たとえ痩せても何にもなりません。健康の大切さを伝える立場の人間がそもそも不健康ではなんの説得力もありませんから、食べないダイエットは考えられない。健康になるために痩せるなら、絶対に食べるべきなのです。

### 一そこで考えたのが、代謝だったそうですね？

食べて痩せるなら、主役になるのはやはり脂肪燃焼です。脂肪が効率的にエネルギー源として使えるような代謝経路になれば、お腹などに溜め込んでいる脂肪を燃やすことができます。通常食事を我慢するダイエットでは、体に必要な栄養素が確保されないで、水分が体から失われ、筋肉が落ちていきます。つまり、体重が減っているのは水分量と筋肉量。これでは本末転倒ですけど、体重計に乗って一喜一憂してしまうわけです。

### 一具体的に代謝を上げるためにどうしたらいいのですか？

「PFCバランス」をご存知でしょうか？よく日本人であれば、食事における栄養バランスを炭水化物65%、脂質20%、タンパク質15%が最適だと言われているやつですが、あれは信じないほうがいいですよ。糖尿病になりますよ。満腹を得るためには動物性脂肪がとても大切なんです。そもそも炭水化物とは糖質＋食物繊維のことをさしていますが、糖質をいくら取っても満腹にはなりづらい。だから白米なら何杯でも食べられてしまうという人も出てくるわけです。そこで、代謝を上げる栄養素は何と言っても「タンパク質」。骨や歯、筋肉を作るのはタンパク質。また皮膚や毛髪、爪の材料もタンパク質です。つまり体の材料であるタンパク質をしっかり取ってなければ、代謝がにぶるのはもちろん、骨や筋肉がもろくなり、皮膚の美しさや潤いも失われてしまうんです。私がよく年齢よりも若く見られるのはここをよくわかっているからかもしれません（笑）

## 其の二 簡単なら続けられる。

### 一食べるダイエットには共感できるのですが、一人で続けられるかがネックになりそうです。

みんな難しく考えすぎ。まずはタンパク質をしっかり取ることです。肉や魚、豆類から取れるのですが、オススメはあまり食材が重ならないことです。どういうことかということ、今日は鶏肉、だったら明日は豚肉、明後日は魚で、最後は牛肉という風に食材が変わったほうが様々な栄養が取れるでしょう。みなさん意外にご存知ないのですが、肉にはタンパク質や脂質以外にもビタミンが豊富に含まれています。タンパク質を消化するためにはビタミンB6が必要になるのですが、毎日サラダボウルに野菜を山盛りに食べるというのは私はあまり好きではないので、そこはサプリメントをうまく使っていますね。あと、間食にプロテインバーやプロテインドリンクも活用してますよ。



**一でも、プロテインってムキムキになるイメージが。**

あははは！確かに未だにそんなイメージを持たれている方も多くいますよね。日本だとどうしてもボディビルダーが飲んでいるイメージが強すぎて、プロテインを摂取したほうが良いという話に抵抗を示す高校生アスリートもいますから、それは納得です。プロテインって「タンパク質を英語」で言ったら「protein（プロテイン）」なんですよ。つまりプロテインドリンクはタンパク質ドリンクという意味です。タンパク質を飲み続けてもムキムキになるのであれば、皆さんが普段食べている納豆でムキムキになりますよと言っているのと同じような意味です。知らないって怖くて、こんな話をジムでお客さんに話していると「へえ〜」が連発で、知らないことだらけでこれまでの食生活が恐ろしい…なんて言われますよ。

**一確かに「へえ」ですね。良いとわかっていてもどんなものを選べばいいか少し戸惑います。**

そこも確かにネックですよ。サプリメントの類は「〇〇ダイエット」で騙されたとか苦い経験をお持ちの方も多くて、ほとんど成分が入っていないサプリメントを高額で買わされたという経験があるとサプリメント恐怖症をお持ちです。だから、サプリメントはあくまでも栄養補助食品ですので、無理に買って取らなくてもいいですよと言っています。まずは女性であれば「肉食女子」、男性も「肉食男子」になりなさい、と勧めています。

**一肉食であれば私にもできそうですね。**

そうそう、その感覚が大切ですよ。先ほども言った通り、たんぱく質の代謝にはビタミンB6が補酵素として活用されますから、同時にニンニクやごまなどを取りたいところです。でも意外にもマグロ、カツオ、アジ、サンマ、サバにも含まれているので、習慣的には肉ばかりではなく魚も取って欲しいのはそのためでもあります。魚自体もタンパク源なので言うことなしですよ。もちろん野菜サラダを食べることでビタミンB群のほかにもビタミンCの補充もでき、付け合わせには入れたいところですね。冬の寒い時期は生野菜サラダは体を冷やすため、蒸し野菜、鍋にしてもいいと思います。あれこれ考えるのは面倒だなあと思えば、私みたいにビタミンB群のサプリメントを取り、あとはしっかりタンパク質を取る、でいいと思います。

## 其三 とにかく内臓脂肪を減らせ。

**一メタボの指標として腹囲を図るのは内臓脂肪も加味しているからですよ。**

そうですね。内臓脂肪からは、血圧を上昇させるホルモン、インスリンの働きを悪くするホルモン、血液を固まりやすくするホルモンなどの悪玉ホルモンが出てきて、高血圧、高脂血症、高血糖、糖尿病、心筋梗塞の引き金となります。だからお腹ぽっこのり中年男性などはメタボだとよくイジられて、お腹をさすられたり、ポンポン叩かれています。私から見ると結構リスクだなあと思えています。

**一実のお父さんもそうだったとお伺いしましたが。**

お恥ずかしい限りで、私の父は糖尿病、高血圧、で狭心症、さらには心筋梗塞を発症し、カテーテル手術で九死に一生を得ました。それにも関わらず、食いたいものを食べて死ぬなら本望だというような考えを捨てきれずにいたので、2019年の年始に私がブチ切れてしまったんですね（笑）

### 一それで、急に態度を変えるとは思えませんが（笑）

そうですね。この話は2018年の5月頃にすでに話していて、そもそも糖尿病を罹患すると、通常の2倍以上認知症を発症するリスクが高くなるということも最近ではわかっています。それに糖尿病が進行すると腎不全となり、透析となり自由に外出や旅行に行くこともままなりません。さらに血行不良、最悪であれば足を切断するというようなことも起こり得る。つまり、結局は本人だけの問題ではなく家族にも多大なる影響が伴うこととなります。だから、実家は山口県で遠くで暮らしている私からすると日頃から指導はできませんから、口うるさく言っていたのですが、やっぱり身内が一番言う事を聞きません。

### 一心配なのもわかりますが、なぜそこまでうるさく言われているのですか？



私は三人兄弟の真ん中で自由気ままに生きている感じがすが、やはり他の家族、兄弟に迷惑、負担がかかるというのも忍びないので。せっかく私が健康に有効な知識を持っているので、少しでも将来の備えていまい厳しく言うのは私にしかできないと思っています。実は、もう一つ思っているのが、両親には老後をめいっぱい楽しんで欲しいんです。これまで仕事や子育てなど懸命に頑張っていて、これからは自分たちのために時間やお金を使い、人生を謳歌してもらいたい。そのためには健康な体や心があってこそです。旅行に行くのに一番先に確認する荷物が、薬なんて

いう人もいますが、そんなの悲しい。逆をいえば職業柄、健康を害した、または体に障害を抱えている方に多く出会い、話を聞く中で、人生の時間は有限、だからこそ、やりたい時にどんどんやっておかねば後悔するよ、と教えられたのです。

### 一では、最後に健康を害する根源である「内臓脂肪」を撃退する方法を教えてください。

私の父親は様々な事を指導して2ヶ月で糖尿病の指数であるHbA1cの数値が下がり、脂肪が減り、疲れやすさややる気が出ないと言ったことが改善してきたと聞いています。指導した中でも注意したのが「白砂糖」と「グルテン」ですね。グルテンは小麦に含まれている成分ですが、白砂糖同様に中毒性が高く、食べれば食べるほどにやめられなくなり、依存性になると本人の意思だけではどうしようもなくなるということも多いです。指導する内容は多岐に渡りますが、まずは「白砂糖（糖分）」と「グルテン」の摂取を減らし、「タンパク質」をしっかりと取る。これが一番始めるにはやりやすい事柄だと思います。

### 一なにか2019年の抱負があれば。

2019年2月24日で株式会社CREDOは3周年を迎えます。お陰さまで、なんとかここまでやってきましたが、今後はプライベートジム以外で多くの方の健康に貢献していきたいので、セミナーや講習会を開催していきたいですね。その際にはぜひご参加いただければと思います。毎月、CREFANというニュースレターを発行しており、そちらでも優良な情報提供やセミナーの告知なども行っていく予定なので、ぜひCREDOの公式LINEにご登録くださいね！毎月の月初にLINEで配信中です。