

大分健康モニターツアー研究報告書

2014、3、25 日本ダイエット協会 会長 戸田晴実

目的

豪華なダイエット食と乗馬、ゴルフ等の軽運動が体重、体脂肪率、腹囲、血糖値、血圧、ストレス度に与える影響を調べることを目的とする。

実施場所・期間

大分県竹田市

2014年3月17～20日の3泊4日

測定項目

体重、体脂肪率、腹囲、血圧、血糖値、ストレス度を実施前後に計測

運動測定器

オムロン製 HR-500U で平均心拍数、最高心拍数、消費カロリー、実施時間、

血糖コントロール理論

低脂質、低糖質、高タンパク、高食物繊維の料理が特徴で、食後3時間程度で脂肪を燃焼しやすい体内環境にしている。脂質制限、米、パン、小麦粉、甘味料を工夫することで糖質制限しているが、豪華ホテル食でも対応可能である。

食事

フレンチ 700kcal



乗馬

和食 700kcal



ゴルフラウンド



RESULT

参加者全員の「血压」「血糖値」が適正值へ改善

	体重	体脂肪率	腹囲	血糖値	最高血压	最低血压	ストレス度
M1 実施前	90.4	26.8	100	182	182	116	585
実施後	86.6	24.2	97	130	114	69	345
差異	-3.8	-2.6	-3	-52	-68	-47	-240
M2	72.8	25.8	83.5	197	144	89	107
	69.3	21.8	80.5	90	128	69	50
差異	-3.5	-4.0	-3	-107	-16	-20	-57
M3	84.3	22.7	102	122	139	70	477
	81.5	22.3	98	86	125	73	124
差異	-2.8	-0.4	-4	-36	-14	3	-353
M4	75.1	26.6	89	150	121	76	91
	72.7	24.5	88	78	99	57	83
差異	-2.4	-2.1	-1	-72	-23	-19	-8
M5	81.9	23.3	89.5	108	139	53	76
	79.9	22.1	90	78	123	78	23
差異	-2.0	-1.2	0.5	-30	-6	25	-53
AVE	-2.9	-2.1	-2.1	-59.4	-25.4	-11.6	-142
単位	kg	%	cm	mg/dl	mm/hg	mm/hg	ku/l

考察

体重

体重測定での1位は、**-3.8kg**、2位**-3.5kg**、3位**-2.8kg**、平均**-2.16kg**、男性平均**-2.9kg**と大変高い数値を示した。血糖コントロール理論に基づいた食事は、低脂質、低糖質、高タンパク、高食物繊維が特徴である。運動中の脂質代謝、糖質代謝を促し、脂肪を燃焼させたことが減量にむすびついた要因であるが、3泊4日としては大変有効な減量プログラムといえよう。

血糖値

血糖値の1位は**-107mg**、2位**-94mg**、3位**-48mg**、平均**-44.2mg/dl**と大変高い数値を示した。血糖値とは血液に含まれる糖の割合であるが、参加者全員が正常値に入っていることは高く評価できる。

健康ダイエットプログラムでは血糖値の上昇・下降を計算する血糖コントロール理論に基づいて食事、運動プログラムを実施しているが、この成果は血糖値をコントロールすることで糖代謝機能が高められたと推察される。本健康プログラムは軽度の糖尿病、糖尿病予備軍にも有効なプログラムといえよう。

血圧

最高血圧の1位は68mm/hg、2位31mm/hg、3位30mm/hg、平均20.4mm/hgと大変高い数値を示した。日本人の死亡原因の上位である心疾患や脳血管障害は高血圧と密接な関係にあることから、最も改善すべき疾患である。最高血圧の適正値は130mg/dl未満であるが、参加者全員が正常値に入ったことは高く評価できる。

脂質、糖質の摂取制限による血液粘性低下と4日間で14時間にもおよぶ有酸素運動による、血液粘性の低下、老廃物の排除、毛細血管の新生により血圧が低下したと考えられる。

メタボ改善効果

本健康ダイエットプログラムでは体重、体脂肪率、血糖値、血圧、ストレス度が大幅に改善できたことは高く評価できる。また豪華食でも軽運動のゴルフ、乗馬、トレッキング、サイクリング、トレッキングと組み合わせることで、健康改善できることが立証できた。

3泊4日の短期間でもメタボの判定基準である「血糖値」と「血圧」では参加者全員が適正値に入ったが、メタボリックシンドローム改善に大変有効なプログラムである。

提言

国民医療費が年々増加しているなか、高血圧、高脂血症、糖尿病は3kgの減量で2兆円の医療費が削減できることを日本肥満学会で提唱している。本健康ダイエットプログラムの平均男性減量効果は-2.9kgで、血圧、血糖値を大幅改善しているが、学会説を立証したことになる。

そこで本健康ダイエットプログラムの美味しい食事と乗馬、ゴルフ等の軽運動のノウハウを、病院、ホテル、レストラン、スーパー、コンビニ店へ提供することで、健康改善のモデルケースとしたい。