

DIET を邪魔し、サイレントキラーになりやすい 飲みもの、食べもの

このたびは 特典レポートをお求めいただき、ありがとうございます。

ダイエットは、単に 体重を軽くするのみならず、健康になること、さらには 人生そのものが 全体的に、楽しく快適になるために 行うものです。

そのような観点から、本レポートでは、
今すぐ止めた方がいい飲食物、嗜好品や
できれば 口にする回数を減らしたい、気を付けたいものも、
理由と共に お話することにしました。

サイレントキラー(Silent Killer=沈黙の殺人者)とは、
初期段階では 自覚症状が 殆ど無いまま 気付かないうちに
静かに 血管や臓器に深刻なダメージを与え、
ある日突然、致命的な合併症 (突然死や 脳・心臓の病気)を
引き起こす病気のことで

具体的には、高血圧や糖尿病、脂質異常症 (高脂血症)などの
生活習慣病を 指します。

「初期段階では 自覚症状がほとんどない」という意味では
ガンも 初期段階では 気付かないことが多いものですが、
この サイレントキラーに該当する病気の 最大の原因こそ
肥満なのです。

長い時間をかけて、ジワジワ健康被害が進み、
気付いた時には、人生の終盤・・・
あなたには そうなって欲しくありませんし、
お子さんたちの将来も、そんな目に遭わないですむように、
しておきたいですね。

まだまだ 遠い先の話、かもしれませんが、
遠い先、老後に 万一、あなたが 要介護状態になってしまえば、
面倒を見る あなたのお子さんが
「介護が終わるのは、いつかわからない。
はっきりするのは、旅立ちの日まで」
となる 不本意な人生を、余儀なくされてしまいます。

あなた自身も、このような 自分の自由の効かない人生など、
避けたいはず。

また お子さんが このような食べもの、飲みものを「摂るのが当たり前」という習慣になってしまうと、ホルモンバランスが崩れ、さまざまな体調不良などの原因にもなってしまう可能性も 見逃せません。

昨今「起立性調節障害」に悩むお子さんも多いようですが、原因がはっきりわからないそうです。

あくまでも推測の域ですが、お菓子を食事代わりに 食べる
→ 添加物、化合物が 体内に蓄積される
というのが、もしかしたら原因かも。
(あくまでも 推測の域です。お菓子を食べてしまって、食事が疎かになっているお子さんが、影響を受けているのかも。)

以下、肥満にならないために、ダイエット中に やめる あるいは制限した方がいい食べ物、飲み物を まずは ピックアップします。

1) 甘いお菓子・飲み物:

ケーキ、クッキー、チョコレート、清涼飲料水など。
(砂糖が多く、血糖値を急激に上昇させる)

2) 揚げ物:

唐揚げ、天ぷらなど。
(衣やパン粉、油で脂質・糖質・カロリーが大幅増)

3) 肉の加工食品:

ソーセージ、ハム、ベーコンなど。
(塩分・脂質・添加物が多く、むくみや過食の原因にもなる)

4) 高脂肪の乳製品:

バター、クリーム、脂肪分の多いチーズなど

次に、食品表示にある中で
「身体に悪い添加物」を 列挙します。

「身体に 一番悪い添加物」は
専門家や情報源によって 意見が分かれていますが、

亜硝酸ナトリウム(発色剤)
合成甘味料(アスパルテームなど)
タール色素(合成着色料)、
保存料(安息香酸ナトリウム、ソルビン酸カリウムなど)

この4つが、特に 注意喚起されることが多いです。

これらは 発がん性、腸内環境への悪影響、アレルギー、
子どもの多動性との関連などが 指摘されており、
海外では 使用制限が進むものもありますが、
日本では 使用が認められています。

特に注意が必要とされる添加物とその理由

[亜硝酸ナトリウム](#)(発色剤)

理由: ハムやソーセージなどの加工肉に含まれ、アミンと結合して
発がん性物質を生成するリスクがあるため。

[合成甘味料](#) (アスパルテーム、アセスルファム K、スクラロースなど)

理由: 腸内環境を悪化させ、腸漏れ(リーキーガット)の原因になったり、
脳と腸の連携を混乱させたりする可能性。

[タール色素](#)(赤色 3 号、黄色 5 号など)

理由: 菓子や飲料などに使われ、発がん性や子どもの多動性との関連が指摘され、
海外では規制が進むものも。

[合成保存料](#) (安息香酸ナトリウム、ソルビン酸カリウムなど)

理由: カビや細菌の繁殖を抑えるが、腸内環境に悪影響を与えたり、アレルギーを引き起こす可能性。

その他、注意される添加物

臭素酸カリウム: パン生地改良剤で、発がん性が指摘され EU では禁止。

[OPP/TBZ\(防カビ剤\)](#): 柑橘類などに使用され、海外からの輸入品に注意。

[リン酸塩](#): カルシウム吸収を阻害する懸念。

食品選びのポイント「一番悪い」と断定は難しいものの、これらの添加物を多く含む加工食品（ハム、ソーセージ、菓子、清涼飲料水、カップ麺、コンビニ弁当など）の摂取を控え、できるだけ自然な食品を選ぶことが、健康リスクを減らす上で重要です。

ピックアップしてみて……

「一切 口にしない」「一生、食べない」とまで、制限する必要があるか？
たとえば、そこまで制限しなくても たまに食べるくらいなら いいと思ってます。

いかに ダイエット中でも たまには食べたくなるし、
月 1 回くらいは、会社の飲み会など 酒の席も
あるかもしれません。

全部を断るのは 人間関係上 さすがに辛い……
ということで、たまに、なら 自分を許しましょう。
あまり ガチガチにせず、飲んでしまったら、
また翌日から、気を付ければ いいのです。

筆者自身、120 kg オーバーから 82~83 kg あたりまでは
このような 外食で済ませることも けっこう多かったです。
外食でも メニューの組み合わせを考慮すれば、ダイエットは可能でした。

実際に自炊に切り替えたら、さらにジワジワ減って、72~73 kg 代と、
さらに 10kg 軽くなりました。(現在も維持)

ダイエット中は 洋食よりも 和食、昔ながらの旅館の朝食のような
ごはん + 味噌汁 + 海苔 + 納豆 + 焼き魚など
の組み合わせが、ベストです。

特に、味噌汁は 日本人の古くからの 賢明な食文化で
味噌汁1品だけで、炭水化物、たんぱく質、脂肪の 3 大栄養素を
ほぼまんべんなく 満たしている、という
究極のバランス食
でもあります。

ごはん、味噌汁を基本に、あと1~2品、野菜や 魚などを
組み合わせれば、栄養バランスも ほぼ満たされる、
「和食が世界遺産になった」のも
納得できます。

人間の身体は、食べ物によって作られる

動物は、それぞれの動物ごとに、だいたい何を食べるか？
決まっています。

コアラのように、ユーカリの葉しか食べない、みたいな特殊な動物も
地球上には 何種類かいますが、ほとんどの動物は、
だいたい同じものを 日々、食べています。

ペットの 犬や猫も、基本、ペットフードだけで、
下手に人間の食べ物に慣らすと、肥満体になってしまいます。

料理をして、さまざまな味を作り出すのは、人間だけで、
栄養バランスについて考える、というのも、人間だけです。

食べ物の種類が多く、選ぶのも大変で、
日本では 国民の健康を司る 厚生労働省と
野菜生産農家を管理する 農林水産省が、
ご丁寧にも「野菜は毎日 350 g 以上」
(4~5品、ということは、4~5 種類の野菜?)
と 啓蒙しています。

厚生労働省 健康 21 アクション支援システム

<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/food/e-03-015>

農林水産省 野菜を食べようプロジェクト

<https://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/yasai/2ibent.html>

とはいえ、人間も 動物の 1 種。

動物は、大きく分けると、草食動物、肉食動物の2つに分けられますが、食べ物にありつけない、飢餓にも耐えられるように、いざとなれば、雑食性、いろいろ食べる、という動物も 多数います。

肉食動物か？ 草食動物か？ は 歯の構造の違いで 区別できます。
肉食動物は、獲物の肉を噛み切る、食いちぎれるために、鋭くとがった 牙のようになっている歯で(犬歯)
草食動物の歯は、すりつぶして飲み込めるように、平らな臼状(臼歯) になっています。

人間は 基本は草食動物で、もともと木の実(ナッツ類など)や種、野菜や果物を主に食べられるように、臼歯が多く、草食だけで不足する栄養素を補ったり、植物が乏しい時や植物が乏しい場所でも 生きられるように(動物を狩って 肉も食べられるように)肉食動物の歯である犬歯も 上下 2 本ずつ、4 本、備わっています。

この歯の本数の比率から、人間は 基本的には草食動物(植物食)で 飢餓で絶滅しないために、動物を狩る、肉食も備えた、と考えられます。

人間の大人の歯の本数は、28 本。
親知らずがある人(個人差があるので、ない人もいる)は 32 本で、28 本のうち、4 本が犬歯。
この、歯の本数の割合から、食べる割合も、
草食:肉食 = 7:1
を目安にするのが 栄養面で 自然に バランスが取れると考えられます。

実際は、人間同士でも、居住地域、育った環境など、人種ごとに差があり、アラスカのエスキモーなどのように、植物がほぼ無い地域では、動物しか 食べ物がないゆえに、動物食に、身体が適応している民族もいます。しかし これは 何百、何千年も続いたから、そのように 栄養摂取をする体質に変化しただけで、日本人は(エスキモー以外は) 一生かかっても、エスキモーのように ほぼ肉食だけで、太らない、健康でいられる身体、には なれません。

日本人の場合、縄文、弥生時代あたりから、米食に馴染んで来たので 主食は米で、肉食としては、周囲を海に囲まれている島国ゆえ、魚類、貝類を 主に 栄養源としていた、という民族です。

基本的には、植物(野菜、穀類、果物など)を中心に、時々 肉類を食べる、

という食生活が 長い歴史で培われてきたので、
それにならうのが、おすすめです。

昭和時代の 旅館から 現代の高級ホテルまで
和食の定番メニューになっている
「ごはん、味噌汁、野菜、魚 などの組み合わせ」は
長年、日本人が 健康を維持して来た メニューなのです。

「何を どう食べるか？」が健康維持の 重要ポイント

あなたは、スーパーなどで 食材やお菓子など、
食べもの、飲みものを買う前に
食品表示を 見ていますか？

**実は、食品表示を見ることで 簡単に
ダイエットを 邪魔する飲食物か？ 判断できるのです。**

ダイエットに長年、取り組み、研究し続けて来た中で、
「この成分が、ダイエットに悪い」
「厚生省(現 厚生労働省)が許認可を出していても 健康への
『長期的影響』は疑問」
そんな成分があることに、気付いてしまったのです。

とはいえ 私も、あなたと同様、
やっぱり お菓子とか、スイーツ好きは、未だに治りません。
むしろ
「和菓子も スイーツも、食文化！ 食べないなんて、人生、味気なくない？」
と開き直ってます。(笑)

とはいえ、ダイエット、健康のためには
食べもの、飲み物、口に入れるものは、
買おうとする前に、ぜひとも
裏面の「食品表示」をよく見てみることを、
強くオススメします。

< 今すぐ 止めた方がいいもの >

今すぐやめて、今後も 口にしない方がいいもの

- (1) ダイエット食品類
ゼロ・カロリー、低カロリー、カロリー控えめ
を謳った食べ物、飲み物、サプリメントなど
- (2) ノンアルコール飲料、低アルコール飲料
- (3) 甘い 炭酸飲料、ジュース等の 飲み物類
- (4) 牛乳

< 今日から 口に入れる回数を 減らした方がいいもの >

- (5) 菓子類
- (6) 揚げ物類 天ぷら、カツなど

以上が、おおざっぱに、
飲み食いを回避した方がいいもの、
サイレントキラーの原因になりやすいものです。

このあたりを 上手に回避することが
リバウンドしないダイエットの 成功の秘訣の
重要ポイントの1つです。

< 各項目の説明 >

(1) ダイエット食品類

ダイエット用として、カロリーを抑えた飲食物で、
特に 包装に
「ノンカロリー」「ゼロ・カロリー」「低カロリー」
などと記載されているものは、
実は ダイエットには 効果がないのです！
むしろ「有害無益」で 長期的に摂取した場合は
健康リスクも 充分、考え得るのです。

これには あなたも、ビックリ！
驚きの事実では ないでしょうか？

そもそも、薬でも 食品でも
「一回とか、ものの1~3 か月で 効いてしまったら(ダイエットに成功してしまったら)
継続購入されることがない」
つまり
「企業にとっては、儲からない」

ことになります。

昨今は LTV (Life Time Valur ライフタイム・バリュー の略) という
「その顧客が、生涯のうちに 継続して売上に貢献してくれる金額」
を算出することも、マーケティング戦略の重要項目の1つになっています。

ということは

「ダイエット食品、サプリメントが、本当に即効性があったら LTV を下げてしまう」
(= 長期的に 儲からない)
ことになります。

医者の場合は、目に見えて
「痛みが取れた」「楽になった」「先生、ありがとう！」
と言われるくらいでないと、むしろ
ヤブ医者だ、
と思われかねないですが、
「飲食物とかサプリメントは、気に入ってもらって、ずっと飲み食いし続けてもらいたい。
できれば一生！」
というのが、メーカー側の 本音です。

なので

「なんとなく、気分的に、精神的に 効いている感じがする。」
実効性より、飲んだり、食べたりしていれば
「健康への意識が高い自分」という 優越感、気分、意識に 働きかける方が、いいのです。
悪く言えば「中毒性がある」(=止めると、なんとなく不健康に戻ってしまいそうな気がする)
ほど、販売者サイドとしては、ベストですね。

実は サプリメントは『薬のような効果がないけど、成分的には 健康に良さそう』
という 医薬品業界の『イメージ戦略商品』で、あくまでも
「特定の条件下での 治験を行った結果の 統計データ」から
健康に良い、と広告しても良い、と許認可を与えられたものです。
つまり、健康診断の数値そのものが改善していれば、マシ。
たいてい「飲んでいけば、健康に良さそう」「筋肉マッチョになりそう」
という 精神的効用に過ぎない レベルなのです。

厚生労働省

chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.mhlw.g
o.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/dl/pamph_healthfood_d.pdf

薬事法ドットコム

<https://www.yakujihou.com/knowledge/kenkou/>

本当に効果があるなら

「薬」として販売しないと、違反になってしまうもの。

これらの説明文の行間から、政府は

「効果は認められないけど、まあ…気分的には、健康に良さ気だから認めておこう」といった雰囲気を感じます。

厚生労働省のデータによれば、

約3割の国民が服用、ということは、

毎日か？ たまに、か？

回数、頻度はともあれ

「日本国民のうち、約4000万人がサプリメントを服用している」わけです。

本当に健康に良いものが、国全体の人口の3割も飲んでいたら、

国家全体では、病人が激減、医療費も減少していいはず。

しかし、実際はどうでしょう？

ダイエットのためなら、健康を気にするなら

サプリメントとか、ダイエット用食品など、

むしろ、飲まない、食べない方がいいのです。

ダイエット食品が、逆にダイエットの成功を阻害してしまう……

この現実はいくらも

「人間の身体は、単にカロリー計算だけでは、

ダイエットがうまくいかないようにできている」

ことの証明にも、なっているのです。

ダイエット用に、と開発された食品類は、まるで薬と同様、

長期間、摂取し続けると、だんだん効果が薄れてくる。

「ダイエット用」と謳っているが、実はダイエットの大敵だった、

というパラドックスのような事実。

「ダイエット～」「ゼロカロリー」「低カロリー」とある飲み物、食べ物を見たら、

裏の成分表示をしっかりと見ましょう。

パルスweet、アスパルテーム、

アセスルファムK（カリウム）

この2つのいずれか、または両方が

食品表示に見つかるはずですよ。

あなたや お子さんが 大好きな お菓子、飲みなどの
食品表示、今一度、見てみましょう。

「好きだから、簡単にやめられない！」
「お菓子を食べられない人生なんて、つまらない」

そんな本音も 聞こえてきそうですね。

でも、ご安心ください。
「ダイエット～、ゼロカロリー、低カロリー の表示のものを避ける」
といっても、
あなたの大好物のお菓子等に含まれる、
味付け程度の 微量(だと思ふ)の アセスルファム K などは
「回数を減らすだけでも」
かなりダイエット、健康には 有効です。

昨今は 原材料に アスパルテーム、アセスルファム K を含む食品が
驚くほど 多種大量に販売されています。
なので、これらを含んでいる飲食物を 全部止める、となると
「飲み食いできるものは、天然採取の 植物や魚など以外、ほぼ無くなってしまう」
かもしれません。
気にし過ぎるのも、精神的に病んでしまう可能性もあります。
なので あまり神経質にならないように。

お子さんが、食事は食べきれないで残すのに、お菓子は爆食いする、
間食に お菓子が欠かせない、
そういう場合に 食事の時に、空腹になる程度に
お菓子、飲み物の 量を減らしましょう。

私が リバウンドしないダイエットに成功するまで
約 40 年もかかった最大要因の1つは、
このことに気付くのが遅れたから、
でした。

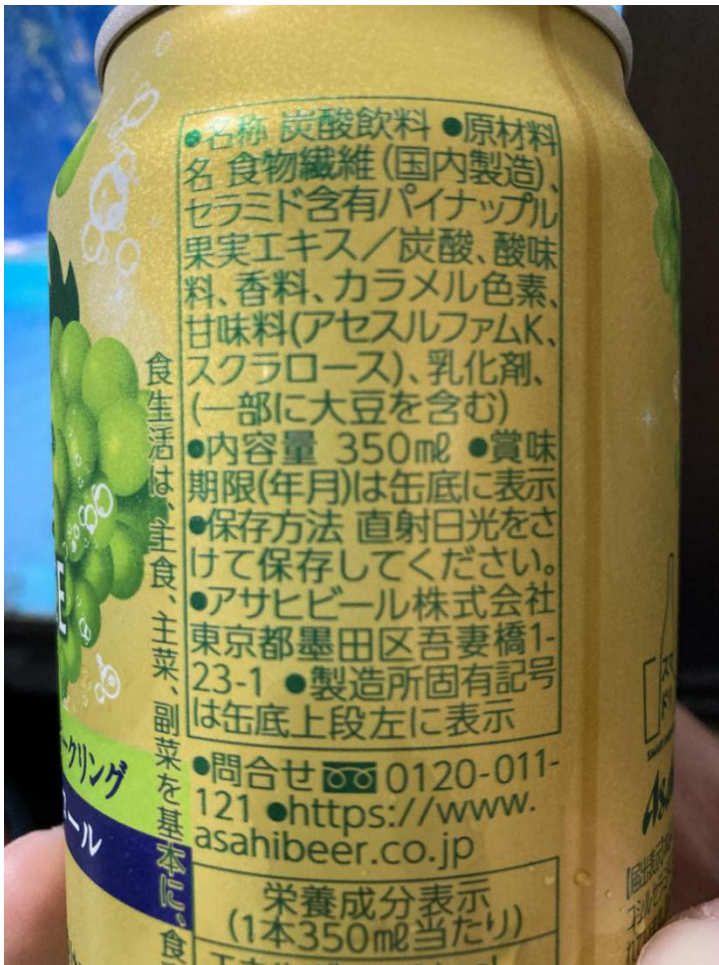
もちろん、最大要因は『運動絶対主義者』『運動崇拜者』からの
「運動しろ！」
という プレッシャーでしたが。

(2) ノンアルコール飲料、低アルコール飲料

この アスパルテーム、アセスルファム K は
ノンアルコール飲料にも、使われています。

例えば、この ノンアルコール スパークリングワイン、
なかなか美味しい、
肌の潤いを守る～、素肌サポート…
女性客を意識した 表示です。





もちろん 飲食物は、厚生労働省の許認可がある材料で 作られていないものは、販売できませんから、健康への安全性は 考慮されているものではあります、安全性といっても、実は「長期的にどんな影響が出るか？」まではわかっていません。

飲酒運転をしないために、ドライバーは ノンアルコールビールか、ジュース、緑茶、ウーロン茶あたりを飲むことになるでしょうが、このような現状を知った上で

「たまに つきあいで飲む時くらいは、ノンアルにするか？」
「ペットボトル飲料だけど、ウーロン茶にするか？」
判断されるのが、賢明でしょう。

私自身の経験談ですが、かつて、40 kg くらいは減量が進み、ダイエットには成功したものの、(体重が 120 kg オーバーから 82 ~ 83 kg くらいになった頃)

なぜか健康診断結果は、HbA1C (ヘモグロビン・エー・ワン・シー)の数値が高め、なかなか 正常範囲になれずにいました。

当時はもちろん、レコーディング・ダイエットと呼ばれるように、飲み食いしたものを 飲み食いした時刻、おおよその量、推定カロリーなどと共に記録しては、検証していました、「血液の健康状態を 血糖値より 正確に表すのが、HbA1C」とのことなので 気にしないわけにはいかなかったのです。

さて、身体も調子がいいし、健康診断の項目も、他の項目は 若干、コレステロール値が高い時はあるものの、ほぼ正常値になっている。なのに HbA1C は まだ高め。記録した物の中で、思い当たったのが、ほぼ ノンアルコールの アメリカ産ビール「テキサスセレクト」だったので。

ノンアルコール・ビールとはいえ、0.02%だったか？ 微量のアルコール分があるので、夏場の風呂上りに、「ウーロン茶だと なんかスッキリしない。ジュースとかは甘すぎる。テキサスセレクトなら ビールっぽいし、ジュースより安くて、カロリーも低くていい」と飲んでいました。



(注 / すでに 販売中止になっています)

私は サイクリング圏内にあった、酒のチェーン店・カクヤス (本社・東京都北区)で買ってましたが、成分表示にはアセスルフアム K, コーンスターチなどが入っていました。

まさに、ゼロカロリー飲料で 甘味をつける人工化合物。これを止めて、甘味無し、俗に無味と思われる 炭酸水に換えたら風呂上がりのスッキリ感そのままに、HbA1C の数値も 正常範囲になったのです。

本来、天然で採れる食べ物で カロリーがあるものを、
カロリーを減らしたり、ゼロにする、というのは、
人間の味覚を騙したり、勘違いさせて、目的を達成するもの。
「味覚で 美味しい、と感じる人工添加物を使う」
ことを意味します。

あなたもおそらく、好きかもしれませんが、
お子さんも大好きな お菓子や コンビニ弁当には、
これら、将来の健康に 不安を起こしかねない、
影響は未知数、という添加物が、
実は かなり多種類、含まれています。

日本をはじめ、世界で 飲食物や 薬に関しては
さまざま 安全性を考慮した規制が なされてます。

飲食物の成分となる 人工化合物、添加物も
販売に至るまでは、

- 1) まずは 実験室で、ラットやモルモットでの実験結果での安全性を計測
- 2) 動物実験の結果「大丈夫」と判断されたら、実際に人間で「治験」を行う
- 3) 人間で 治験データを集めて「安全だ」と判断されてから 商品化

という行程を経るので、体内に取り込んで すぐに副作用が出ることは、ないはずですが、
残念ながら、ある程度、短期間の時間内で 安全性の実験、検証を行うしか、ないのです。

実験室では、経年劣化、長期の影響を計る場合、
気圧、、水圧、人工的に風雨を起こす・・・
(地震体験の 起震車みたいな感じ) など
短時間で 相応の長期間にさらされる条件を与えますが、
生身の身体の 人間への 長期的な影響というものは、
実際に 年月が経過してみないと、本当のところは、誰にもわからないのです。

「幼少時に好んで食べていたものが、成人後、
あるいは 高齢者になってから、どんな影響があるのか？」
それは、実際に、子供が年を取るまで、わからないのです。
このように、長期的視野においては、
正直、未知なものは、たくさんあります。
それらも「実験、治験で 合格レベルの判定さえ 出ていれば」
認可され、日々、普通に 販売され続けるのです。

特に懸念すべき現実なのですが、
食品添加物、人工化合物についての 日本の規制は

他の欧米先進国に比べ、甘過ぎ、ゆる過ぎのものが多いです。

(3) 甘い 炭酸飲料、ジュース等の 飲み物類

甘さをつけない、もともとの 炭酸水は オススメですが、市販のジュース、ボトル飲料、缶飲料は よく確認しましょう。

缶コーヒーは 無糖のもの以外は、ものすごい量の 糖分があります。これは、冷えた時に、ほどよい甘さになるように、調整されているからです。

また 缶入り飲料と 中身が同じ、ペットボトル飲料も糖分が ものすごく多いです。

無糖のものなら、大丈夫でしょうが。

高脂血症、脂質異常症、中性脂肪過多……

甘さのある 缶、ペットボトル飲料を 毎日、飲んでいるとこのような サイレントキラーが 促進してしまうので、要注意です。

炭酸飲料を止め、炭酸水に置き換える。
サイダーや、コーラは 出来るだけ飲まず、喉を潤すなら、甘味も何もつけない、純粋な炭酸水がオススメです。
缶やペットボトル飲料でなく、お茶は 自分で茶葉から入れる、
コーヒー、紅茶も インスタントよりは、コーヒー豆(粉)から、
ドリップする、というくらい、
は こだわった方がいいかもしれません。

(4) 牛乳

牛乳は もともと 子牛が生まれてから 体重 100 kg ~130 kg あたりを超える、成長期を支えるための 飲み物です。

哺乳類の 乳、というのは、その動物の子が 食べ物を自分で捕って食べられる(大人になる)までの間、栄養を摂るものです。

人間も 哺乳類ですから、母親の母乳で育つ動物です。
つまり、母親の母乳以外、牛に限らず、他の動物の 乳(ミルク)は、
本来、人間のための飲み物ではないのです。

牛乳は 牛がデカくなるための栄養なので
カルシウムは 確かに豊富ですが、
人間には「カルシウム過多」
多すぎるのです。

人間も含めて、あらゆる動物は それぞれ
必要最小限の量から 体内に取り込める上限の量
というものは、決まっています
人間が 牛乳を飲んだ場合、余った カルシウムは
排出されてしまい、貯蔵が効きません。

なので 人間の場合、
カルシウム分は 魚や海草類、大豆製品や 青菜から摂るのが、
「人間に合った カルシウム摂取方法」なのです。
日本人は島国で、長い間、魚を食べて来た民族です。
牛乳は 戦前までは、病気の時に、薬代わりに飲むもので
(牛乳が効く病気が、昔はあったらしい)
病気が 治れば、飲むのを止めてたそうです。

日本人には、日本人の体質に合った食生活が一番！
牛乳を止めて、煮干し、メザシ、焼き魚、煮魚など
カルシウムは 魚を中心に 摂取しましょう。

(5) 菓子類

お菓子類は お子さんはもちろん、あなたもおそらく好きでしょう。
みんなが大好きで、おもてなし、来客用にも 当たり前に出されます。
日本のお菓子は、世界でも大人気で、お土産にも喜ばれるくらい、
もはや「立派な食文化」と言ってもいいくらいです。

とはいえ、問題なのは
「人工化合物が けっこうたくさん含まれている」こと。
毎日、間食で、つまんでばかりいると、
肥満など、病気の原因になりかねないのです。

試しに、お菓子の包みの 裏側にある
食品表示を見てみてください。

デキストリン
ソルビトール
調味料（アミノ酸 等）
着色料、甘味料(ステビア)

などなど、さまざま使われています。

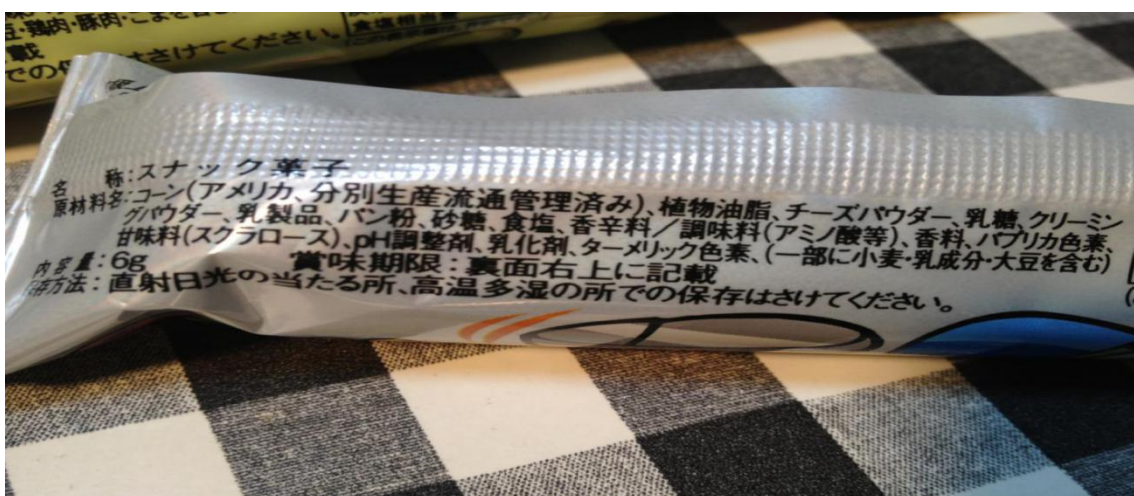
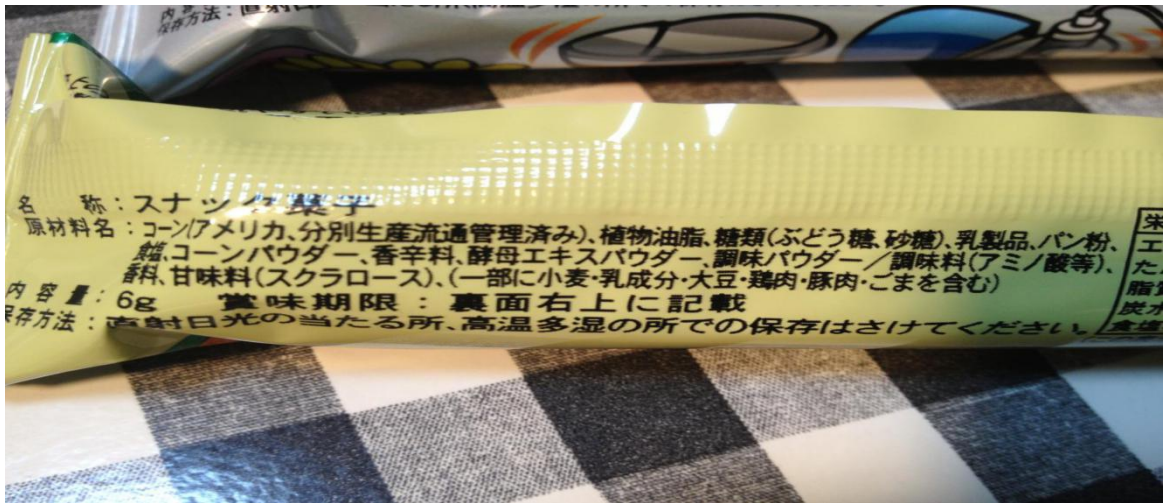
さらに近年は 人工化合物を駆使すれば、
ほとんどの味は 人工的に再現できる時代になりました。

以下のお菓子の 食品表示を ごらんください。

お子さんたちをはじめ、大人も大好きな駄菓子「うまい棒」



食品表示部分を 拡大してみます。



うまい棒シリーズは、さまざま 複数の味があって、

写真の たこ焼き、コーンポタージュ、チーズ以外にも、いろいろあります。

しかし、この食品表示を見れば、
コーン、植物油脂、糖類など 主な材料は、ほぼ共通しています。

そして、味付けを 各種パウダーの配合や 色素によって、
多種類の味を「化合物で作り出している」
ということが わかるのです。

人工化合物、添加物の摂取を控えるためには
なるべく 日常的に食べることは控え
「たまに、食べなくなったら つまむ」程度にする方が、
健康のためには、いいのです。

特に ダイエット中は 間食を控える、という意味でも
菓子類は なるべく食べないようにしましょう。

とはいえ 日本の食文化でもあり、正直、子供のお菓子って、
大人が横取りしたくなるほど、美味しいもの。(笑)
ダイエットに成功してからなら、お子さんも 大人のあなたも、
たまに食べたいときに、多少、つまむのは OK です。

(6) 揚げ物類 天ぷら、カツなど

油は、食材の中で 最も高カロリーです。
むしろ、昔、食糧が乏しい時代、
太る人など、満腹に食べられる富裕層や
貴族たちくらいしか、いなかった時代は
「日々の 摂取カロリーを増やすために」
使っていたくらいです。

油は スプーン 2~3 杯で
ごはん 茶碗 1 杯分くらいもの カロリーがあります。

単純に カロリー計算するなら、
いかに油を使わない調理をするか？
が、 カロリーを抑える 簡単かつ効果的な方法です。

揚げ物は この高カロリーな 油で揚げるから、
当然、揚げ物そのものが、高カロリーになります。

最大の問題は、
予算を控えて 安いものを選んだとしても、
天ぷら、カツを揚げる油が 劣化油になるだけ、ということ。
揚げ物を安く作ろうとすれば、同じ油で なるべく交換せず、
何回も使う、それが経費節減策なのです。

そんな「安かろう、悪かろう」の 劣化油で
揚げることになるだけ、ですから、
むしろ、天ぷら、カツを食べるなら、
新しい油で、揚げたてを出す、高級なお店で食べるか？
昨今は 単身用、小人数家族用の 自宅で揚げものが作れる
道具もあるので 高級店か？ 自宅で食べる方が、
健康にはいい、ということになります。

おわりに

ここまで レポートをお読みいただき、
ありがとうございました。

筆者自身、今も グルメというか？
まだまだ美味しいものを、たらふく飲み食いするのは、
人生の楽しみの1つでもあるので
あなたがもし
「完全に止めるなんて、難しい」
と思ったとしても、
あまり神経質にならなくてもいい、
と思います。

完全にやめることが、ストレスになるくらいなら、
ストレスも ホルモンバランスを崩して、病気のもとになりやすいので、
たまには
「食べたいものを遠慮なく食べる」
時も、あっていいと思います。

とはいえ、
ダイエットの成功を早めたい、
将来まで 健康を維持したい、
という希望に対しては
「具体的に 一番効果があったこと」
実際に、健康診断の数値は 劇的に改善された方法なので、

こうして レポートにまとめました。

このレポートで述べた 飲食物を
いかにやめるか？
いかに 減らすか？

頭の体操、のような感じで 上手にコントロールし、
食べ方、調理などを 工夫されるよう、
オススメします。

あなたの、あなたの家族の
ダイエット、さらには 将来に渡るまでの健康維持に関して、
本レポートが お役に立てれば 幸いです。

2026 年 2 月 25 日

リバウンドせん蔵 著

* Web site

<https://happycreate.tokyo/nihonbashiginzou/>

* ブログ

<https://enjoylife.happycreate.tokyo/>

* X

<https://x.com/GoldMoneyCrypt>

* Note

<https://note.com/nihonbashiginzo>

* Tik Tok

<https://www.tiktok.com/@yasugeorgetanaka>

* Instagram

<https://www.instagram.com/yasukazutanaka/>

* You Tube

<https://www.youtube.com/@yasu5880>

* 問い合わせ

diet@happycreate.tokyo