

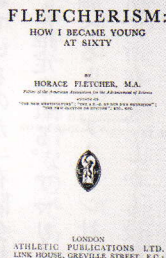
「簡単メタボ対策法」 フレッチャーイズム

100年前に生まれた肥満解消法「フレッチャーイズム」。
節食も運動も不要の健康法として、再び注目されている

ジャーナリスト ● 油井 富雄

ゆいとおみ／1953年福島県生まれ。早稲田大学文学部中退後、業界紙記者、「週刊現代」記者を経てフリー。医療、健康食品問題を冷静な目で取材。

原書「FLETCHERISM」写真
六十歳のフレッチャー氏市来院長提供



食べ過ぎには注意しているけれど、体重は増え続ける——という人に朗報がある。メタボ腹を解消し、健康を保ち、体力も維持しながらダイエットできる。しかも食べたいものを我慢せず、お金はかからない。こんな健康法があるのだ。この健康法を目にしたのは、古書店で見つけた昭和二(一九二七)年刊の『日本人に適する衣食住』(中山忠直著・寶文館刊)の中だった。

著者の中山忠直(一八九五年〜一九五七年)は、詩人、ジャーナリスト、民族思想家といった肩書を持つ多才な人物。代表的な出版物としては『漢方医学の新研究』があり、当時衰退の一端をたどっていた漢方医学を救った人物としても知られている。

『日本人に適する衣食住』は八十年前の本だが、現在でも活用できる健康法が記されている。ここには健康を維持するためには、衣類や食生活、住居等の改善が必要とある。身体を締め付け、洋風の下着等の服装の見直しを始め、コンクリートや煉瓦づくりではなく和風建築、食においては肉食中心の洋食ではなく、肉食中心のメニューの勧め等が収められている。

明治以降、日本は政治、医学、芸術等の欧米化が国家命題となり、栄養学もドイツを規範として、明治・大正年

間には肉、牛乳等が滋養食としてもてはやされた。本書が出版された昭和初期には、現在ほどではないにしても肥満者も多かったのだろう。

そこで中山は一例を挙げて、具体的な肥満解決方法を提示している。

「よく噛む」の徹底

本書に出てくるのは、実在したアメリカ人・ホーレス・フレッチャー(一八四九年〜一九一九年)が説く健康法だ。(時計商のフレッチャーは、事業に成功して、元来の食道楽を満喫、コックを五人雇い、美味しいものを食べまくった。年齢は四十代半ば、顎が二重になり、腹は突き出て実業家として貫禄も付いたが、体調が悪い日が続くようになった。もしものことがあつては、と生命保険に入ろうと思つたが、『その身体では入れない』と断られる始末)『日本人に適する衣食住』より要約)

フレッチャーの身長は一六八cm、体重は一〇〇kgを超えていた。胴回りは一〇〇cm以上だ。まだ現代のような血圧測定法や、血糖値や中性脂肪値等を検査する機器もない時代のことだった。(何とか健康な体を取り戻そうと発奮して、有名な医者のもとを訪ねて診察してもらつたが埒が明かず、よいといわれる健康法も試したが、それも思う

ほど効果がない。ふと思ひ出したのが、ある古老から聞いた、しっかりと噛んで食べると健康によいということだった)よく噛んで食べる——。いうまでもないありふれた言葉だが、フレッチャーのやり方は徹底していた。

(ひと口、食べ物を口に入れると、一、二、三、四と心の中で数えながら、ただひたすらに噛む。噛まれた物がトロトロになって、自然に胃の中に落ちて行くほどになる。そうすると、そう多くを食べていけないのに、もう腹いっぱいと感じるようになる。その時の食事は、馬鈴薯に肉とパン。三十分ぐらいかけて、

厚生労働省による日本人の食事摂取基準(kcal/日)

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
身体活動レベル						
18~29(歳)	2,300	2,650	3,050	1,750	2,050	2,350
30~49(歳)	2,250	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
50~69(歳)	2,050	2,400	2,750	1,650	1,950	2,200

I(低い) 生活の大部分が座位で、静的な活動が中心
II(ふつう) 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事・軽いスポーツ等のいずれかを含む
III(高い) 移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている