

# くろだより

くろだより第15号  
竹六総合医療  
コンサルタント  
LINE@で配布中  
ID @znl7878z  
バックナンバー  
リクエスト受付中

## くろだは3週間で結果にコミットするか？

# (RIZAP) 潜入中間報告

糖質制限は是非か。2018年3月〜4月にかけて「過度な糖質制限は認知症のリスク」「ネズミに糖質制限を続けたら人間の60代から老化が顕著で短命」というニュースが駆け巡った。「過度な」とは何かは触れてはいない。黒田が身体を張った生活を報告する。

日本には糖質制限ブームが到来しているが、ネット上には糖質制限は悪だとするニュースが年に数回は報告される。しかしこれのニュースでは過度な糖質制限と書いてあるものの、どの程度の糖質摂取量は記載されておらず、タンパク質、脂質、ビタミンやミネラルの栄養素摂取量や運動、血液検査の結果やその際の血糖値の関係は報告されていない。「過度」って何やねん、というツッコミを抱くくろだよりは身体を張った糖質制限を実践。血糖値を1ヶ月24時間持続で測定し、1日の摂取量を100g程度は摂取し、時には130gという緩い制限を行った。実践前にはCTで内臓脂肪と皮下脂肪を測定。各種血液検査を行いビタミンやミネラル、男性ホルモン値も調査し、先駆けであるライザップにも潜入。トレーニン

グにも潜入。トレーニング法や指導法を知り、多くがリバウンドするという噂の原因は何か。サプリや食事は何を勧めるか調査した。

### 徹底的な検査

3月31日の測定  
値は体重69.00kg  
体脂肪率20.2%  
3サイズ、96-90-93cm、  
体内年齢37才と見  
事なメタボ1度肥  
満。血液検査では  
ビタミン群、ミネ  
ラル、ランニング  
中の突然死のリス  
クになる男性ホル  
モン値の低下は見  
られなかった。血  
糖値はフリースタ  
イルリブレで24時  
間測定。食事と生  
活の影響を調べた。



20日間でコミット。姿勢の影響も大きい6kg減量

## RIZAPを暴露

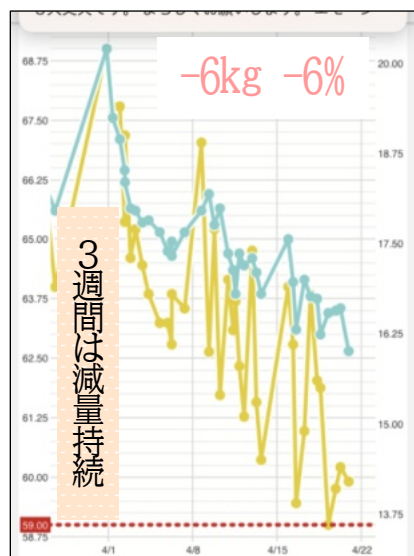
ライザップは21日間で4回、初回は姿勢と栄養指導。筋トレは3回、1回あたり40分程度で下肢2回、胸と背中1回。個室マンツーマン指導は正しいフォームの指導、限界まで追い込む負荷と厳しいインターバルが特徴的であった。

下肢筋トレ翌日の血液検査ではCKが2000を超え、かなりの筋破壊が起こっていることが証明された。

筋トレの指導、それらに関するサプリやアミノ酸の量・タイミング、種類の指

### 胸肉とささみ プロテインの恐怖

基本的には写真や食事内容の栄養価をアプリで入力すると返信メッセージが来るのだが、徐々に内容が固定。夜はささみや胸肉プロテイン、ほうれん草メインにせよ。という状況。既にコンビニのサラダチキンは買っても結局食べなくなってきたり、プロテイン単純に茹でたものも飽きが来てお



り脳が徐々に拒否反応を示すようになった。豚の生姜焼きや牛を食べるとやはり胸肉・ささみ・胸肉！という指導で短期で耐え抜くことは出来るもの、これを守ると一気に反動が来ると判断。アスリートシェフの子キンプレストレシビを購入し胸肉を併用するメニューでも糖質が少なめで他の野菜も使って美味しいものを探していくこととした。自家製サラダチキンのアレンジメニュー、ソテー、オーブンなど10種類ほどを作ったところ、作り置き可能で年間通して食べられそうなメニューが判明。今後のテーマとして「ライザップ終了後も胸肉・ささみが嫌にならない」を掲げ更に他書からもレシピを導入することとした。今後ウェブで紹介。既にインスタ映えを狙い朝早くから撮影している。

### 春日ですよ

「シャツのサイズあつてますか？なんていつも姿勢いんですか？」と言われるようになった黒田さん。10kg痩せるのでこれでもいいです。姿勢はいつも悪いんですが、指導され、いわゆる春日状態を続けなさいと言われ恥ずかしながら常に超胸を張っているとか。ライザップに行っているというのと「高いんでしょ、写真撮られるの？」という反応に加え、飲み会で食事制限をしても温かい目で見られるようになり写真を求められるのですが、実際に見せるのがこれ姿勢でしょーと言われています。

### 編集後記

適切な負荷と姿勢で筋トレとサプリ、強力な食品制限を指導するライザップ。短期効果は確かに強い。高額で自分の覚悟も強いが食品制限終了後のラメンスーツ爆発のリスクは高い。食事8筋トレ2割が現実と感じている。次回は「おはあちゃん写真家で話題の写真塾に通う。遊美塾特集」をお送りします。