

やせたい！危ない！

福島淳 イラスト・福島マルゲリータ



服の流行で変わる。モデルだけを規制しても問題の解決にならない」とか、「どんなモデルを使うかはデザイナーの自由」という意見もある。

しかし、それは詭弁ではなからうか。現在、日本のファッション界で体重に関する規制はない。しかし、日本ではBMI値18・5未満を「やせ」、25以上を「肥満」としているが、やせているといえるモデルが大半で、彼女らが社会の、特に少女や若い女性たちの憧れとなり、模倣の対象になっているのは事実である。

モデルをBMIの正常範囲内に規制することになるとなんの危害があるというのだから。ファッション界は女性への影響力が大きい。美しさは健康の上になり立つということこそ浸透させ、多様な美を提案してほしい。

消費者側も、そうした多様な美を受け入れ、画一的な価値観に支配されない冷静な判断力を持つてもらいたいものだ。さて、「やせすぎ問題」の対極に位置するのがメタボリック・シンドロームだ。内臓脂肪の蓄積によりインスリン抵抗性インスリンの働きの低下が起り、糖尿病、高脂血症、高血圧などが重複して存在する。ウエストサイズを男性85cm以上、女性90cm以上と、日本の基準ではなっている。

しかし、国際基準では女性のウエスト(80cm以上)と空腹時血糖が100mg/dl(が日本の基準より厳しく設定されている。そのため、日本ではメタボリック・シンドロームと診断される女性が少

ないのだ。国際基準との統一が望まれている。

- 健康的に「やせたい！」人は、どうしたらいいのだろうか。まず、運動がある。
1. 筋肉を増やす運動(ダンベルなど軽めのウエイト・トレイニング)
 2. 筋肉を利用して脂肪を燃やす運動(有酸素運動、ジョギング)
 3. 血液の循環を促す運動(柔軟体操)
- 食事法としては、「地中海式ダイエット」を挙げてみたい。

オリブオイルの多用。穀物や豆を多く摂る。魚介類を食べる。肉は赤身を多くし、脂肪を除く調理法にする。野菜は種類も量も多く摂る。柑橘類を食べる。甘いものは果物や蜂蜜で摂取する。低脂肪の乳製品を多く摂る。

このダイエットが推奨される根拠は、それが日常的に行われていた1960年代のギリシャや南イタリア地方で、環境的にまさる他の先進ヨーロッパ地区やアメリカより平均寿命が長かったからだ。最後に、常に体重と食物のカロリー値が頭から離れない状態で、体重は正常範囲内にある場合、ポテト・イメージが歪んでいる可能性が考えられる。

これが進行していくと、体重コントロールができることに満足感を得るようになり、満足感を味わったためにダイエットをする、という逆転現象がおきる。あたかも人生の目的が体重を減らすことであるがごとくになり、いやな現実からの逃避が始まる。これが、拒食症の始まりなのだ。

ファッション雑誌やインターネットなど、メディアにダイエットの話題が掲載されないことはないといってもいい。特に女性にとって常に興味深いネタである。それを反映する様に、第2次大戦後、男性よりも女性において身長伸び率に対して体重の増加率が低いと報告されている。つまり、やせている女性が増えていることになる。

2007年春の毎日新聞の取材で、20歳の女子大生は「太っていないと思う。でもやせたい」。

彼女は身長161cm、体重50kgの標準的な体形なのに、炭水化物を避けたり、特定の食物だけをとするなどの減量法を繰り返してきた。競技スポーツをしているので、体力が落ちるような極端な減量は最近避けているが、「テレビに出ている人はみんな細くて憧れる。夏まであと4kgは減らしたい」と語った。

佐々木敏・東京大学教授(社会予防医学)は、やせている人の割合が、近年女性が増えて男女の傾向が逆になるのは世界的にも珍しいという。

「やせた女性が増えているのは食習慣の変化によるのではなく、あこがれる体形の変化など社会的要因が大きい」と話す。

具体的な因果関係は不明だが、統計学的な話に限っても肥満だけでなく、やせすぎでも死亡リスクが高くなる。

国立がんセンターなどが、BMI(Body Mass Index 体格指数。つまり体重(kg)を身長(m)の2乗で割った数値)

と死亡率の関係を、10年間追跡調査した。男女とも、「14〜19未満」と「30以上」の死亡率は、それぞれBMIが23〜25未満の2倍だった。

それを示すような事件が2006年11月15日に起った。

21歳で現役パリパリのモデル、アナ・カロリナ・レストンさんが、撮影のためパリへ出発する前日に神経性食思不振症(拒食症)により腎不全になり衰弱死していたのだ。その年の9月にマドリードのファッションショーで、BMIが18以下と16歳未満のモデルの出演が規制された矢先のことだった。

続いて同年12月には、スペインとほぼ同じ内容で、イタリア政府がイタリアの2大ファッション団体と同意した。その規定の内容は、豊かで健康的な美のイメージを促進するものになっている。

さらに2007年1月、米国ファッション・デザイナーズ協議会(CFDA)が続いた。

少女たちに「細い=美しい」という誤った美意識を与えることを回避するための協定なのだ。しかし一方で、CFDAの前議長スタン・ハーマン氏は、2006年の「やせすぎモデル問題」についてコメントしていた。

「今回の規制は、太りすぎを禁止するのと同様ではないでしょうか。今回ターゲットにされたモデルたちが訴訟を起こす可能性もあり得ます。この問題については一切関与したくないですね」

「モデルに求められる体形は、時代や

