

## “抜け穴のない” ダイエットツールを見つけた！ ーダイエット研究と実践指導で知られる河口哲也氏に聞くー



### ●今までに見たことのないダイエット支援ツール

ダイエットを成功させるためのガイド役として、今まで様々なダイエット支援ツールを目にしてきましたが、全く抜け穴のないダイエット用ツールと言えるのが、キャラクター育成型の散歩計と携帯ゲーム機ニンテンドーDS（以下DS）用ソフトがセットになった「育成散歩計てくてくエンジェル Pocket with DS てくてく日記」です。食事、運動、基礎データ、育成ゲームを連動させたシステムで、こんなタイプのダイエット支援ツールは今まで見たことがありません。

「てくてくエンジェル」という散歩計については、ゲームメーカーが開発したユニークな商品として以前から知っていましたが、DS用ソフトとセットになった新しい商品の内容については、メーカーから監修依頼のお話が来るまで詳細を知りませんでした。

詳しいお話をメーカーの方から伺い、実際に使用してみると、私が提唱しているダイエット成功の必要条件を全て満たしていることがわかり、監修もお引き受けすることにしました。

### ●ウォーキングと食事の管理が楽しく簡単に

私がまず感心したのは、散歩計とDS用ソフトを連動させて、ウォーキングと食事の管理が可能になっている点でした。

散歩計は歩くことによって液晶画面内のキャラクターが成長し、頑張り次第で天使に、サボれば肥満体や病気のキャラになってしまうので、ウォーキングのモチベーションを維持するにはとてもよく考えられたコンセプトです。

ただし、このコンセプトは97年の発売当時から引き継がれ、世間的にも知られている内容なのですが、最も肝心なのは散歩計のデータをDS用ソフトに転送できるということと、食事内容などを記録できる機能です。この機能は、私が薦める「食事日記」とぴったり合致します。普段は記憶に残りにくい食生活を記録し、体重の変化やウォーキングの成果がグラフで視覚的に表示されるので、自分が何を食べれば太り、痩せるのか、さらに、自分のダイエットのボーダーラインを明確に把握できます。また、「食事日記」をつけることで、間食やつまみ食いが減るという効果もあります。

散歩計は今回多くの改善が施されており、加速時センサーが採用されているので、誤作動が少なく、ポケットやカバンに入れておくだけでも歩数を計測できます。服装を選ばず、持ち運びやすいという点も、モチベーションの持続に大きな役割を果たすでしょう。

このウォーキングと食事の管理については、現在社会的な問題にもなっているメタボリックシンドロームの治療に当たっている医師や保健士からも推薦しており、散歩計とDSの中でキャラクターを天使に育てることが、イコール“メタボリックシンドローム対策”といっても過言ではないと思います。

### ●夫婦で実感した効能

この商品のサンプルを私が気に入って使っていると、妻が「私もやりたい」とすぐにとられてしまいました。妻は、外観がよく似た携帯型のキャラクター育成シミュレーション玩具を持っており、こ

**【育成散歩計てくてくエンジェル Pocket with DS てくてく日記】とは**



ゲームソフトメーカー「ハドソン」が12月21日に発売する、散歩計とニンテンドーDS用ソフトのセット商品。育成散歩計「てくてくエンジェル Pocket」は、歩けば歩くほど、電子ペットのキャラクター“ジェル君”が成長。散歩計に表示されるパスワードをDSソフトに入力すると、歩いた日付、歩数、“ジェル君”の状態を記録できる。体重・体脂肪・食事の摂取カロリーを別入力すると、ウォーキングによる消費カロリーや体重・体脂肪の変化などを、カレンダーとグラフでチェック可能。ダイエットガイドとして知られる河口哲也氏が監修。歩いた歩数を国内や海外コースにあてはめて仮想で歩ける機能も搭載している。価格は5229円(税込)。

**メタボリックシンドロームと歩数計市場**

様々な病気の要因ともなりうる肥満は、現代人の多くが抱えている悩みの一つでもある。身長から割り出される標準体重より20%以上重い場合や、体重÷身長÷身長で算出される肥満度の国際的な指数「BMI(ボディ・マス・インデックス)」で25を超える場合などが肥満とされ、多くは運動不足や食事の過剰摂取、偏食などによって引き起こされる。

最近話題を呼んでいる「メタボリックシンドローム」は、内臓や腹部に脂肪がついている肥満に、高血糖・高血圧・高脂血症のうち2つ以上を合併した状態を言う。同症候群に陥ると狭心症、心筋梗塞、脳卒中といった動脈硬化性疾患の発生率が上昇。最近の研究では、体内に及ぼす悪影響で中心的な役割を果たしているのが、内臓脂肪だと考えられている。

日本の中年男性の半数近くはこの症候群、もしくは予備軍にあたりとみられ、予防や治療を進めるうえで欠かせない内臓脂肪解消のために、ウォーキングなどの運動療法は極めて重要なポイントとなる。

これに伴い、国内の歩数計市場は年々拡大傾向にあり、矢野経済研究所の調査によれば、2006年の売り上げは364万台、50億円近い規模になると予想されている(右グラフ参照)。

の「てくてくエンジェル Pocket」と並行して使っていたのですが、“歩かないと育たない”「てくてく」のキャラクターにかなり感情移入してしまったらしく、買い物などの用事が外になくて、あまり歩いていない日には「ちょっと出てくるわね」と散歩に出かけるようになりました。そんな様子をはた目で見ている、携帯型玩具と比べてはるかに健康的で、実際ダイエットにも大きく役立っている「てくてくエンジェル Pocket」の効能を改めて実感しましたね。

本気でダイエットをしたいという方すべてに薦めたい商品ですが、その理由を一言で説明するとしたら冒頭で口にした通り「全く抜け穴のないダイエットができるから」ということに尽きます。商品が発売されれば、私が主宰するダイエット関連のセミナーにも、「てくてくエンジェル Pocket」とDSを持ち込み、ダイエットを目指す仲間たちに現物を見てもらいながら、使用を薦めようと思っています。

**河口哲也氏プロフィール**

1970年、福岡県生まれ。東京農工大学農学部卒業後、食品関連会社、農林水産省で勤務。自ら20キロを超えるダイエットを経験した後、ダイエット研究をライフワークに選び、数多くのダイエッターをサポート。雑誌への記事執筆や、総合情報サイト「All About」のダイエットガイドを務めるほか、タイフーンFM(沖縄・那覇)の番組「Diet Connection」でパーソナリティを担当。主に著書に「ダイエットミシュラン」(自由国民社)など。

