

## 飯島賢二の『恐縮ですが...一言コラム』

### 第158回 さあ、何にします？ あなたの「デトックス」

2006.7.16

唐辛子に含まれるカプサイシンという成分が、内臓脂肪を燃焼させ、血行を良くしダイエット効果があるとして「唐辛子ダイエット」が話題になって久しい。が、小生、これに関しては断固として信じていない。

小生、実は無類の唐辛子好きで、知る人ぞ知る存在である。スーパーで売っている瓶詰め<sup>むるい</sup>の唐辛子は、ほぼ4～5日で綺麗になくなる。うどん、蕎麦<sup>そば</sup>はもちろん、ラーメン、味噌汁、スパゲッティ、拳句の果てはふりかけ代わりに「とんがらし」、身体中、日本酒と唐辛子だらけになっているにも拘らず<sup>かかわ</sup>、一向に痩せた例<sup>ためし</sup>がない(怒)

故に、唐辛子ダイエットなんぞ信じていないが、ひょっとしたら、小生流「デトックス」になっているのでは...と、<sup>ほの</sup>仄かな期待をしているところである。

「デトックス」(detox)とは「解毒」と訳され、本来はアルコールや麻薬中毒を治療する等の意味で使用される単語である。世の中便利になったが為に、知らずうちに身体に溜め込んでしまった人工合成化合物や有害物質などを解毒・排出し、それぞれの身体が本来持つ力を再生し、身体の機能を正常にさせ新陳代謝<sup>しんちんたいしゃ</sup>を活発にすることで、健康な身体や、美しい肌を取り戻すこと、これを「デトックス」と呼んでいる。

「デトックス」のために何をやるかは、個々人によって違う。小生のように山盛りの唐辛子を食し、滝のような汗を掻き、毒素も「汗と共に去りぬ」と信じている人、～たぶん「おめでたい」かもしれないが～、それも「デトックス」である。

あるアンケート調査によると、「デトックス」のために何を行うか、の質問に対し「水分を沢山とる」が51.9%で最も多く、以下「ゲルマニウム温泉・岩盤浴」(35.5%)、「適度な運動・エクササイズ」(31.6%)、「サプリメントの摂取」(29.4%)と続いている。(複数回答・2006年4月、回答者数15,145名、マイボイスコム(株)実施)

同調査で、「デトックス」に期待する効果を聴くと、第一位が「脂肪燃焼効果」(60.5%)、小生と若干期待感は異なるが、以下「美肌効果」(54.7%)、「生活習慣病の予防」(53.9%)、「不要な物質の排泄力が上がる」(47.0%)との期待が続いている。

「デトックス」...やや、医療効果や予防効果と混乱している節もあるが、現代ヒット商品開発のキーワード「ヘルシイ、セクシイ、ビューティ」の最たるものである。(これをあくまで小生流に『HSB エlement』と呼んでいる)

今やブームになりつつある「デトックス」商品群、マーケットも益々拡大しているようである。そのうち旅館へ行くと、天然かけ流し露天風呂に岩盤浴、アスレチックで汗を流し、和食中心のマクロビオティック食養生法なる、原価の安い粗末な夕飯、朝食の後はサプリメントのお土産付...なんてことになるかも。さてさて、いかがなものか？