

第26回アンケート結果（抜粋）

7. 一般講演7：「ダイエット学 ―国民的関心の高い「ダイエット」に関する知識・手法を体系化する試み―」

1. たいへん興味深い発表ありがとうございました。ダイエットの目的をもう少し事例と紐づけてブレイクダウンすると学問っぽくなるかな、と思いました。モチベーションに対するコントロールがカギかと思います。

⇒ご指導ありがとうございます。目的別にどのようなダイエットが有効なのかを、データと組み合わせることであれば、ダイエットに興味のある方々に対しても有益な情報になるのではないかと思います。参考にさせていただきます。

2. 「費用」の観点も考慮すると良いと思いました。例えば「ライザップ」に通えばモチベーションのキープと協力者が得られると思います（高いお金を払っているから、というモチベーションもあるかと思います）。

⇒ご指摘ありがとうございます。今回、費用面については具体的に言及していませんでした。巷に溢れているダイエット情報では、「費用対効果」を明確に論じているものが少ないと感じております。金銭的または時間的な費用に対するダイエット目的の達成度合いを論じることも必要だと思いました。「費用対効果」の論点についても、今後の研究活動に取り入れようと思います。

3. なんか面白かったです。

⇒ご清聴ありがとうございました。今回は私の体験談が中心でしたが、データに基づくダイエットを推奨していくことで、個人の生活の質向上と我が国の社会保障費削減に貢献できるのではないかと考えております。引き続きよろしく願いいたします。

4. 運動で痩せるのは大変だと聞きました。食事の方にアプローチした方が有効ではないでしょうか？対処の仕方が力技だと思われます。もう少し心的なところからアプローチすると、人工知能に近づくのではないのでしょうか？

⇒ご指摘ありがとうございます。私の説明不足で申し訳ございませんでした。私自身も、まずは食事（食生活）の見直しによる減量を実施しました。“痩せる”ためには、食事の見直しが必要です。そして、減量効果を継続させるためには、さらに「運動」が必要であり、そのひとつの方法として「登山」を行ってまいりました。今後は、これら一連の取り組みを明確にご説明したいと思います。それから、メンタル面からのアプローチの重要性をご指摘いただき、ありがとうございます。具体的な分析手法については、今後の課題として検討したいと思います。