



## 稼げる男は食事が9割 | 編集部おすすめの1冊



数あるビジネス書や経済小説の中から、M&A Online編集部がおすすめの1冊をピックアップ。M&Aに関するものはもちろん、日々の仕事術や経済ニュースを読み解く知識や教養として役立つ本も紹介する。

・ ・ ・ ・ ・

「稼げる男」は食事が9割 森 拓郎 著、KADOKAWA刊

「稼げる男」になるための食習慣とは。食にこだわり、食に投資することが稼げる男になる第一歩だと著者は断言する。食事を変えると、集中力が高まりミスが減る、残業がなくなる、疲れにくくなり、仕事が楽しくなる、そして体が締まり格好良くなる…。食事と仕事には深い関係があるというのだ。

例えば、サラリーマン男性の昼食。カレーライスやラーメン、牛丼・カツ丼などの丼もの、あるいはファストフードを日替わりで食べている向きも少ないはずだが、こうした糖質（炭水化物）中心の食事はビジネスのパフォーマンスを下げるメタボメニューという。さらに稼げない男は早食いで、メタボを招くと警告する。

それではビジネスのパフォーマンスを上げる食事の基本は？ 「低糖質で、高タンパクで良質な脂質が豊富な食事をする事で、健康な体と脳をつくること」と明快だ。本書では稼げる男になるために何を食べて、何を避けるべきかを、そのエビデンス（根拠）を含めて具体的に解説している。

著者はパーソナルトレーニングのカリスマの一人として知られる。ダイエットやボディーメイクなど体に関する悩みに対し、運動指導や食事指導を通じて改善する。「ダイエットは運動1割、食事9割」を持論とし、同名の著書は2014年にベストセラーとなった。

ダイエットというと、とにかく厳しい食事制限と辛い運動が連想される。行き当たりばったりの無謀なダイエットをすれば、最終的にリバウンドしてしまう。これこそ計画性も何もない稼げない男の典型といえよう。

サラリーマン諸兄にとってメタボを解消することが健康への近道で、稼げる男になるための入口であるのは間違いない。しかし、運動だけではメタボを解消できないのも事実。本書はダイエットを単なる減量としてとらえるのではなく、ビジネスパフォーマンスを存分に発揮するにはどのような食習慣を心掛けるべきか、そのヒントが詰まっている。

文:M&A Online編集部