

広告

企画・制作／
読売新聞社広告局

医師が教える「美・健康ナビ」



木下 孝昭先生

医療法人社団 孝昭クリニック院長
医学博士

医師による美と健康に役立つ
アドバイス「美・健康ナビ」を12
回シリーズで連載しています。

第3回

メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームは、腹
腔内や腸の周りに脂肪が蓄積す
る内臓脂肪型肥満に、高血圧や
高血糖などの生活習慣病を併発
した状態です。

ダイエットのカギは血糖値。頻
繁に間食して血糖値を上げている
と、糖が脂肪として蓄積されま
す。血糖値を緩やかに上げ下げ
すれば、太りにくくなります。

私がお勧めするのは「1日3食
間食なし」「腹六、七分目」で、血
糖値を上げやすい炭水化物は控
え、たんぱく質中心を心がけて。
甘いモノが食べたければ、食事に続
けて食べること。極端に食事を減
らすと、次の食事で脂肪をため込
もうとするため、逆効果です。

加齢とともにやせにくくなるの
は、基礎代謝が落ちるからです。
筋肉を付ければ代謝は上がりま
す。太ももなど、大きめの筋肉を
鍛えるのが効果的。単品ダイエツ
トは腎臓や肝臓に負担がかかる場
合があり、自己判断は危険です。
専門家のアドバイスを得て、安全
で確実なダイエットを目指して
ください。