

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」をシ
リーズで連載しています。

第13回 肥満症

「安全で確実なダイエットを」

体格指数(BMI)25以上が「肥満」で
す。内臓脂肪や皮下脂肪がたまりすぎ、
腹囲が基準値を超えると「肥満症」と呼
ばれ、減量治療が必要です。

ダイエットのカギは血糖値。間食をす
ることで血糖値が頻繁に上昇する状態
が続くと、糖質は脂肪として蓄積され
ます。甘いものは、食事と同じタイミン
グで摂取。甘い飲み物だけでなく、ミルクを
入れたコーヒーを何度も飲用すること
も影響するので、食事と一緒に飲むなど
の工夫が必要です。ビールや日本酒など
の醸造酒も食事時に、できるだけ短時
間で。また、冷たいものを度々飲むのも
体が冷えて基礎代謝が下がります。常
温の水かお茶がいいでしょう。

また、基礎代謝を上げることが痩せ
やすい体質にするコツ。そのために筋肉
量をアップさせることも必要です。炭水
化物は血糖値を上げやすいですが、全
く摂らないと、体がエネルギーを得るた
めに脂肪だけでなく、筋肉をも分解し、
筋力が衰えます。制限しつつ、たんぱく
質をしっかり摂り入れて有酸素運動を。

炭水化物を完全に抜く、食事を健康
食品のみに頼る、1日1食、といった極端
なダイエット方法はよくありません。専
門家のアドバイスを得て、安全なダイエツ
トを目指してください。