

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」を毎月
1回、シリーズで連載しています。

第15回

健康に美しくダイエット

「1日3食、間食なし」

実りの秋です。旬の食物は栄養素が
豊富でおいしく、たくさん取りたいとこ
ろですが、食べ過ぎは禁物。今回は、健
康的にダイエットに取り組むコツについて
お話しします。

ダイエットのカギは血糖値。間食して
血糖値が頻繁に上昇する状態が続く
と、糖が脂肪として蓄積されます。お勧
めは「1日3食、間食なし」「腹六、七分
目」。血糖値を上げやすい炭水化物は控
え、たんぱく質を中心に。アメ1個でも
血糖値は上昇します。甘いものが欲し
ければ、食事に続けて食べるようにして
ください。

運動も大切です。筋肉が多いほど基
礎代謝が上がりますので、太ももや腹
など大きめの筋肉を鍛えるのが効果的
です。

生活習慣の改善に加えて、サプリメント
トや漢方薬を組み合わせるのも有効で
す。これらは薬局などで気軽に入手でき
るものもありますが、体質に合わない漢
方薬やサプリメントの過剰摂取は腎臓や
肝臓に負担のかかる場合も。ダイエット
の相談に応じる医院で自分に合ったもの
を処方してもらいましょう。不確かな情
報に振り回されることなく、安全で確
実なダイエットを目指してください。