

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18回

正月太りを解消しよう

「無理は禁物、

生活リズムを大切に」

忘年会にお正月。つい食べ過ぎて、
体重が増えてしまっていないですか。

まず、生活のリズムを整えましょ
う。時間を決め定量の食事をする、
寝る前は食べない、しっかり睡眠を取
る。食事は細かくカロリー計算ま
でする必要はありません。厳しい食
事制限や運動にとらわれがちです
が、ストレスのかかるダイエットは長続
きしません。

もう一つのポイントは血糖値のコント
ロールです。規則正しく緩やかに血
糖値を上げ下げすれば、太りにくく
なります。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。
頻繁に間食して血糖値が上がったま
まだと、糖が脂肪として蓄積されや
すくなります。おすすめは「1日3
食、間食なし」。甘いものが欲しけれ
ば、食事に続けて食べることです。

ダイエット効果をうたうサプリメ
ントなどが数多くありますが、自己
判断での摂取は肝臓や腎臓に負担
をかける場合があります。生活や運
動の指導、必要に応じたサプリメン
トや処方薬を提案してくれる専門
医に相談するのが良いでしょう。