

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23回

夏を乗り切る健康ダイエット
「間食やめて血糖値の調整を」

暑い季節、薄着で体のラインが気
になりますね。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。

暑い夏を乗り切るには、十分な体
力も必要です。適度な運動で筋肉
量を増やし基礎代謝を上げれば、
痩せやすい体にもなります。太もも
や腹など大きめの筋肉を鍛えるのが
効果的です。

クリニックでは、基礎代謝を上げる
点滴療法から体質改善の漢方薬の
処方、食欲抑制効果のある薬の処
方、脂肪や糖質の吸収を抑える薬や
サプリメントの処方や、血液やリンパ
の流れを改善する機械、脂肪を減
少させ筋肉を増大させる機械による
施術を組み合わせた治療など、様々
なダイエット治療を提案します。