

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」

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25回

夏バテ知らずの健康ダイエット

「1日3食、間食なし」

厳しい暑さに食欲が減退し、冷たいものばかり食べていませんか。この時期、栄養が偏り、夏バテしているのに太ってしまふという人も多いようです。

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。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。朝晩の涼しい時間帯に適度な運動を行いましょう。太ももや腹など大きめの筋肉を鍛えるのが効果的です。

治療では、基礎代謝を上げる点滴療法や体質改善の漢方薬、食欲抑制や脂肪、糖質の吸収を抑える薬、サプリメントの処方、生活改善指導など様々な方向からアプローチします。また、血液やリンパの流れを改善する目的の機械等、外側からの施術を組み合わせてすることも可能です。専門医に相談し、安全で健康なダイエットを目指しましょう。



こうしょう  
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