

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27回

食欲の秋を乗り切ろう

「1日3食、間食なし」で美しく

おいしく栄養価の高い食材が豊富な実りの秋。食べ過ぎることなく健康的に美しく、ダイエットに取り組むコツをお話します。

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。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。涼しく身体への負担が少ない秋は、運動を始めるのに最適です。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。

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