

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35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」

夏はもう目前。薄着になると体形が気になりますね。美しく健康的にダイエットするコツをお話します。

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。おすすめは「1日3食、間食なし」。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、食事と一緒に食べてください。そして「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取みましょう。

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。また、漢方薬の処方、血液やリンパの流れを改善する機械など、様々な施術を組み合わせたダイエットも有効です。

安易な食事制限の方法やサプリメントの情報が氾濫していますが、中には健康を害するものもあります。専門家のアドバイスを得て安全で確実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