

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39回

秋太り防ぎ健康的にダイエット
「間食やめて血糖値の調整を」

実りの秋。つい食べ過ぎてしまう季節ですね。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。「1日3食、間食なし」を心がけましょう。アメ1個でも血糖値は上昇してしまいます。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りましょう。

運動を始めるにも良い季節です。適度な運動で筋肉量を増やし基礎代謝を上げれば、痩せやすい体になります。太ももや腹など大きな筋肉を鍛えると効果的です。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。

見た目に痩せていても健康でなければ意味がありません。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