

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42回

今年こそ、生活管理で冬太りなし「ダイエットの鍵は血糖値」

寒い日が続きます。暖かい部屋の中でついつい食べ過ぎ……、なんてことはありませんか。

ダイエットの鍵は血糖値のコントロールです。規則正しく緩やかに血糖値を上げ下げできれば、太りにくくなります。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。頻繁に間食をすると血糖値が上がったままになり、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」。甘いものが欲しければ、食事に続けて食べることです。

そして、生活のリズム。時間を決め定量の食事をする、寝る前は食べない、しっかり睡眠を取る。規則正しい生活がダイエットの近道です。厳しい食事制限や運動にとらわれがちですが、ストレスのかかるダイエットは長続きしません。

ダイエット効果をうたうサプリメントなどが数多くありますが、自己判断での摂取は肝臓や腎臓に負担をかける場合があります。生活や運動の指導、必要に応じたサプリメントや処方薬を提案してくれる専門医に相談するのがよいでしょう。



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