

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」

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47回 焦らず健康的に ダイエット

「鍵は血糖値のコントロール」

体形が気になる薄着の季節、ダイエットしようと焦つていませんか。

ダイエットの鍵は血糖値。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取りましょう。頻繁に間食すると血糖値が高い状態でどどまり、糖が脂肪として蓄積されます。アメ1つでも血糖値は上がります。おすすめは「1日3食、間食なし」。甘いものがほしければ、食事に続けて食べることです。

定時に定量の食事、十分な睡眠など規則正しい生活を送れば、自然と適正な体形に落ち着きます。運動を取り入れるなら、太ももやお尻など大きな筋肉を鍛え、代謝を上げることから始めてください。極端な食事制限や過度な運動はストレスになることも。ゆとりを持つて取り組みましょう。

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。栄養管理や生活指導、必要に応じたサプリメントや処方薬で総合的なダイエットを提案してくれる専門医に相談してください。



木下 孝昭こうしょう先生
医療法人社団 順惺会
KOSHOClinic 院長
医学博士

協力／ワジュールコーポレーション 株式会社

電話:0798-22-4466 〒662-0051 兵庫県西宮市羽衣町5-13 ワジュール夙川(しゅくがわ)ビル1・2・3F