

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54回 生活管理で 冬太りなし

「ダイエットの鍵は血糖値」

寒さで外出が減り、いつの間にか
太ってしまったのはよくあること。冬
こそ体重管理を意識した生活を送
りたいですね。

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。頻繁に間食
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」。
甘いものがほしければ、「食後の少
量のデザート」にしましょう。

そして、生活のリズム。時間を決
めて定量の食事をする、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
メントも数多くありますが、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
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 順徳会
KOSHOUクリニック 院長
医学博士