

# ダイエットのコツ



## 漢方薬



監修 京都府立医科大学 教授 吉田 俊秀



## お腹のぜい肉を減らそう!

肥満は健康の大敵。とりわけ、お腹のまわりのぜい肉(内臓脂肪)は、他の部分の脂肪よりも糖尿病などの生活習慣病を引き起こしやすいとされています。

けっしてスタイルの問題だけではありません。

## 急激なダイエットはやめましょう。

急激なダイエット・減食はからだにとって良いものではありません。

急激なダイエットをすると、

- ① 筋肉がやせて不健康なからだになりやすい

ことが分かっています。

また、

- ② リバウンドがとても起きやすく、  
いつの間にか元の木阿弥で、  
ダイエット前の体重に戻ってしまう傾向がつよい

のです。



# ダイエットは3ヵ月から半年 がかりで取り組みましょう。

まずは**ベルトの穴ひとつ(2~3cm)**細くする  
ことを目指しましょう。

今あなたの ウエストまわりは	<input type="text"/> cm	→	目標	<input type="text"/> cm	
				次の目標	<input type="text"/> cm

また、体重は無理に“標準体重”に近づけることはありません。  
太り気味の方でも、体重の5%を減らすと、生活習慣病にかかる率がはっきりと低くなることが知られています。

今あなたの 体重	<input type="text"/> kg	×0.95	→	目標	<input type="text"/> kg
				次の目標	<input type="text"/> kg



## ★ダイエットと漢方薬

「太り気味」の改善に用いる漢方薬の中で、とりわけ科学的根拠が明確なくなり、それが**防風通聖散**です。

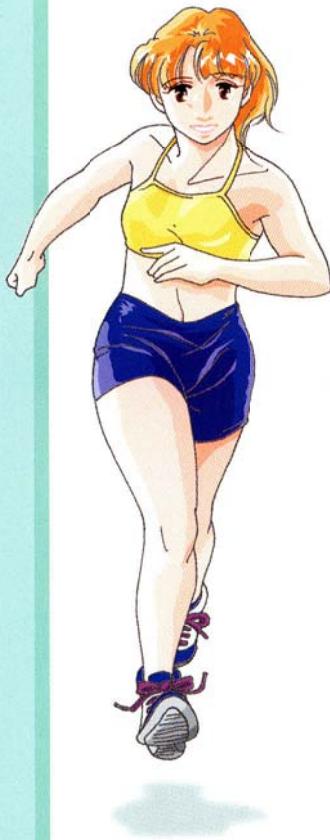
**防風通聖散**には、つぎの2つのはたらきがあります。

- (1)余分な脂肪(特に、お腹まわりの脂肪)を分解する。
- (2)エネルギーを消費する細胞を活性化して、消費エネルギーを増やす。



ただし、食事・運動療法をないがしろにしていると、**防風通聖散**も効果を発揮しにくいことが分かっています。  
先生からのアドバイスにしたがってください。

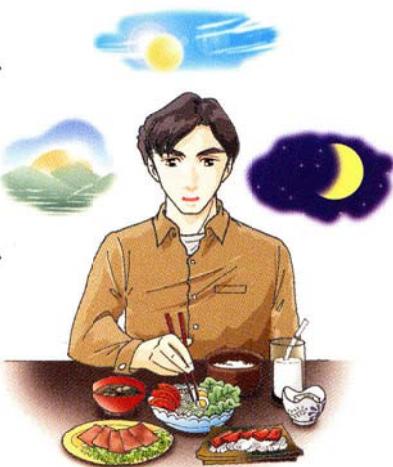
# 長く続けられる食事・運動療法を。



## 食事

過食は厳禁。「一日三回きちんと食べる」、「夜遅く食事をとらない」など、食事回数や食事時間にも気をつけましょう。でも必ず食べなければならないものがあります。それは正味70g相当の蛋白質です。1日合計のおかずで説明すると、

- ・牛乳200ml
- ・卵1個
- ・魚80g(さしみ5切れ相当)
- ・肉80g(テレフォンカード大  
<=8×4×0.8cm>5枚相当)
- ・豆腐2分の1丁



になります。

また、野菜はたくさん食べてもカロリー値が低いので、空腹感をなくすためにも、野菜を出来るだけ多くとるようにしましょう。食前に10分間、生野菜をよく噛んで食べる習慣をつけるのがダイエットのひとつのコツです。ドレッシングは、酢、レモン汁、醤油など低カロリーのものを選びましょう。また、砂糖菓子のおやつは控えましょう。握りこぶし大の果物1日2個までは結構です。

## 運動

毎日の散歩を心がけましょう。手軽で無理なく続けられる散歩を生活に組み込むことが大切です。自宅での足踏みでもOK! プールの中での歩行も効果的です。

また、運動のひとつの目的に「ストレスを軽くする」ことがあります。気分転換を兼ねた散歩やかるいジョギングなどの無理なくできる運動を、出来るだけ毎日続けることが大切です。

## 先生からのアドバイス

便秘にも  
ご注意。

便秘も健康の大敵です。防風通聖散にはおだやかな下剤の成分が入っていますので、服用すると排便量が増える傾向があります。便通について気になることも、先生にご相談ください。