

Vol.77

院長 関の

Face to Face

2014年 11月 1日発行



味覚の秋が過ぎればクリスマスのご馳走…お正月…気が付けばまた太ってしま…い、春からダイエット！このサイクルを繰り返す方も多くいらつしやると思いません。もはや小学生でも話題にする「ダイエット」ですが、これには様々な危険が含まれています。特にカロリー制限でダイエットを行うと肝心の脂肪ではなく、筋肉

カロリー制限ダイエット



が痩せてしまうのです。摂取カロリー制限により、必要なエネルギー源が得られない体は、今まで蓄えていた糖質と脂肪を燃焼させてエネルギーを補おうとします。当然皮下脂肪も燃焼するので少しはスマートになった気がするのですが、糖質の多くは筋肉組織に蓄え

られていたため、筋肉量がガクンと減少してしまうのです。筋肉量が減少すると熱産生量が減少し、基礎代謝も落ちます。代謝が落ちるということは痩せにくい体質になるということ。更に低体温にもなり、良いこととはひとつもありません。若い頃の無理なダイエットは甲状腺にも影響を及ぼすことがわかってきています。当たり前の話ですが、健康にスタイルを保つには適度な運動とバランスの良い腹八分の食事、規則正しい生活がもっとも近道なのです

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの「Face to Face」患者さん自身と向き合って患者さんの症状と闘うことを願ってつけた

毎月一日の発行です