

食べ過ぎた糖質や油脂は体脂肪(脂肪組織)として蓄えられ、1kgの体脂肪は、なんと約42kcalのフルマラソンを3回も走れるエネルギー量です。だから肥満の解消には、ただ運動するのみではダメで、食事の量を減らすことが第一です。それと同時に、栄養バランスの良い食事をとり、適度な運動を続けることが「健康的にやせる」秘訣です。

心とからだの栄養

能岡 浄 [6]

また、果物や野菜だけではなく食べないなど、極端な食事制限を続けると脂肪だけではなく、大切な骨や筋肉も減り、肌が荒れたり、貧血や、骨折しやすくなったりします。また、肌を塗るだけで痩せる石鹸や、飲むだけで体脂肪が溶け出す茶などは理屈に合いません。お釈迦様が説かれた『般若(はんげん)』は「真

生活習慣は一人ひとりの違つので、自分に合ったダイエット法を見つけるには「自分をよく知る」必要があります。体重、食事内容、歩いた時間などの日記をつけて、自分の生活習慣における問題点を正しく見極め、それを改める方法を考えた上で工夫することが大切です。

自分に合ったダイエット法を

生活習慣の問題点を見極めて

食べると、栄養素が吸収されやすく、体脂肪が蓄積されやすい。『まとめ食い』はしない。必要があり「体重、食事内容、歩いた時間」などの日記をつけて、自分の生活習慣における問題点を正しく見極め、それを改める方法を考えた上で工夫することが大切です。

食べると、基礎代謝量を太らすと、安静時の呼吸や心臓の運動など、生命維持のためのエネルギー消費量が増加し、睡眠中も体脂肪が燃えて減少します。肥満になる原因は遺伝的要因が3、生活習慣などの要因が7と言われています。食事療法や運動療法を習慣化し、月に約

が、「天命に任せて人事を尽くす」が真宗の教えです。私達には、いつも仏様がついていて下さり、一人ぼっちではないんです。このことをしっかりと信じていることが信仰の第一歩です。焦らず、たゆまず、人事(私の力の限り)を尽くして行くことです。自分の思い通りに行くかどうかは、天命(無数の原因と条件)に任せるしかないんです。食事制限しているとイライラし、ヤケ食いやヤケ酒でダイエットに失敗することもあります。お祝い事や旅行の時など、たまには食事制限を忘れて好きなものを十分に食べ、ストレスを上手に発散させ、ダイエットを長続きさせるようにして下さい。

(大阪府立看護大学医療技術短期大学部・助教 授)

- 低エネルギーの「糖原病食」などを利用する。
- 食事をして約15分後に血糖値が上がります。脳の中枢が刺激され、満腹感が得られます。早食いを止めると、少しの食事量で満腹するはずですが、空腹が長く続いた後に
- 低エネルギーの「糖原病食」などを利用する。
- 食事をして約15分後に血糖値が上がります。脳の中枢が刺激され、満腹感が得られます。早食いを止めると、少しの食事量で満腹するはずですが、空腹が長く続いた後に
- 夜間に外で飲食する時、酒は少量、低カロリー
- 間食を食べ過ぎる場合、間食は、ゼリーなどの低カロリー食品にする。
- 運動法での工夫
- 体を動かす動的運動
- 20分間は休まずに歩き、一日に合計1時間(約1万歩)ぐらい歩く。
- 筋肉を鍛える静的運動
- 筋力の合間や、テレビを見ながら屈伸運動やダンベル体操などをして筋肉