

# 糖質制限で 良い人生を

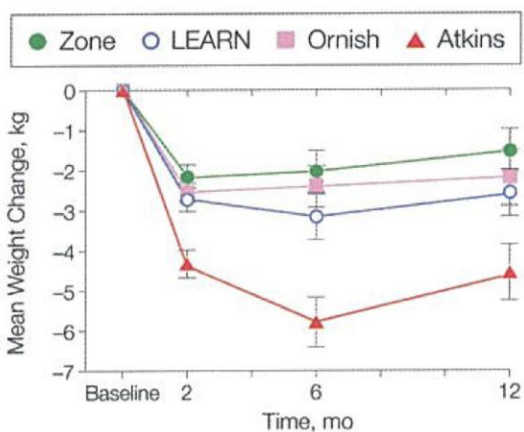
寒い冬を越え、暖かい春の到来だ。可憐に桜咲く街も確かにあるが、一方、健康医療業界ではメタボが花盛り。ロコモまでが寄り添うことに。

夢を重ねるのではなく、リスクを重ねる「二輪草」みたいなものか。あなた、おまえと呼び合うメタボとロコモは悪友同士。その諸悪の根源は「肥満」なのである。

しかし、悪循環から脱却し、美しく幸せな人生を約束する方法があるので紹介したい。

## ●有名なダイエット

米国で知られる4種のダイエットについて、1年間の体重の推移を図に示した。



① **ゾーン**…食事のカロリー比率を糖質…蛋白質…脂質=4…3…3とし、摂取の1/3は低脂肪の蛋白質で、自分の掌程度。他の2/3は有色の野菜や果物、オ

## 糖質制限で ベストエイジングを

～健康ピラミッドで若さを保とう～

著者 / 日本抗加齢医学会評議員、内科医 板東 浩  
著者 / 日本抗加齢医学会評議員、整形外科医 中村 巧



ばんどう ひろし  
**板東 浩**氏

糖尿病専門医、ピアニスト、スピードスケーター、マスターズ陸上選手、著書として「肥満脱出大作戦」「Dr.板東の音楽療法シリーズ」など。印刷物は1300点以上。

リープオイルなど、良質の脂質を少量とする。

② **ラーン**…減量の心理プログラムの経験からライフスタイルや心理面に介入したものの。Lifestyle, Exercise, Attitudes, Relationships, Nutrition から LEARN 法と呼ぶ。カロリー制限や自助の方法、カウンセリングなどが含まれる。

③ **オーニッシュ**…特徴は高炭水化物と低脂肪食。脂肪由来を10%未満とする。肉や鶏肉、魚を避け、乳製品の中で許されるのは無脂肪のヨーグルト、牛乳、無脂肪のチーズ、卵の白身(卵白)。おむね、ベジタリアンの食事に近い。

④ **アトキンス**…通常の炭水化物摂取量200〜300g/日を

20〜40g/日程度まで減らす。糖質制限は最初強く、その後緩める。原則として特別なカロリー制限は行わない。

肥満や糖尿病リスクが高い状態を「炭水化物中毒」と考えて改善し、インスリンの過剰分泌を抑える。

## ●糖質制限とは

アトキンス法から「糖質制限食」が広まり注目されている。ご飯やパンなど糖質を減らすと、1〜2週で体重が減ることに。身体の脂肪が効率良く燃えるからだ。我々は本法で1600例の減量に成功し、書籍を出版した。ダイエットで痩身となれば、太った人生で落胆喪心することなく、明るい将来が開ける。まさに「医者いらず」だ。