

ダイエット特集

バナナダイエットのルール＝朝食に常温の水とバナナ1～2本を取る。昼と夜の食事は自由。暴飲暴食は避け、夕食は夜8時まで取る。バナナの糖分が満腹中枢を刺激。豊富な糖質分解酵素が代謝を高めるのです。バナナは食物繊維も豊富。余分な脂質を排出し、便のかさが増します。コーヒーに含まれるカフェインとクロロゲン酸には脂肪燃焼効果がある（東京福祉大学大学院の研究）
ただし、心臓・胃腸の弱い人には飲み過ぎに注意してください。

猫背を改善して正しい筋肉の位置を体に覚えさせる「勝利の女神ニケのポーズ」ポーズに入る前に、足の付け根と脇の下を手でグイグイ押しほぐしてください。前屈みになり膝の裏を伸ばす。胸を張り背中を反らせて両腕を広げる。つま先立ちで全身に力を込め10秒間キープしましょう。

夜キャベツダイエット、夕食前にキャベツを1/6個用意し、10分かけてゆっくり食べる。キャベツの大きさは5cm角に。脳の満腹中枢が刺激され、食事が少量でも満足できます。

ダイエットに効く眠り方は？美肌効果がある成長ホルモンは午前0時～3時に分泌。脂肪燃焼効果のあるコルチゾールが多く分泌する午前3時～6時は、しっかり眠ると良いそうです。

金井学園長の独り言



3月より当院において、メタボ解消の勉強会を開始いたしました。昨年話題になった朝バナナダイエットの解説に加え、夜キャベツダイエットも紹介しました。ただの「キャベツダイエット」ではなく「夜キャベツ」と名付けたあたり朝バナナを意識しているのでしょうか？でも朝はバナナだけ、夜はキャベツだけ、などと極端に走る人がいないものか、少し心配です。実際に食べ応えがあるので、食事の食べ過ぎを抑える効果が期待されるそうです。キャベツそのものは、甘みやほど良い辛みがありとても美味しいと思いますが、毎晩続けるとなると「飽きる」ことへの対策が必要そうですね。