

# 肥満について

院長 井手下 久登

10



## ダイエットはまず 目的と目標を決める

ダイエットはただ「やせたい」というだけでなく、「なぜ、やせたいのか」、「いつまでに何キロやせたいのか」という目的・目標が必要です。「夏にビキニを着たい」、「やせて病気をよくしたい」、「スタイルをよくしたい」などの明確な目的があれば、「がんばろう」という気持ちが出てきます。「6キロやせて、夏にビキニを着て、男性をとりこにしたい」と思えば、「3カ月で6キロ減らす」という目標を立てます。1カ月目で3キロ、2カ月目は2キロ、3カ月目に1キロ減少させるという計画ができ、次は手段を考えればよいのです。

減量するためには、1日何キロカロリー取って、何キロカロリー使うという計算が必要です。使うカロリーと摂取カロリーの差を1日250キロカロリーにすれば、1カ月で体重が1キロ減ります。

1. 1カ月で3キロ減らすためには、1日750キロカロリーの差が必要です。例えば運動で、100キロカロリー使い、食事で650キロカロリー減らします。食事で650キロカロリー減らすためには、朝食と昼食を抜いて、夕食で炭水化物を減らせばよいのです。
2. 1カ月で2キロ減らすためには、朝食を抜いて、昼食と夕食で炭水化物を抜けばよいです。
3. 1カ月で1キロ減らすためには、朝食を抜いて、昼食の炭水化物を抜くだけでよいのです。もちろんおやつはなしです。

減量できれば、維持しなければなりません。そのための食事と運動などを、習慣にすればよいのです。いでしたクリニック独自に作製しているスリム湯、ウルTRASリム湯などの漢方せんじ薬を服用すれば、もっとかんたんに減量・維持ができます。

