Health & Healing No.

年末年始のアンチエイジングな体調管理法

成功者に贈る心と体にまつわるとっておきの話

片桐衣理 文
text:Katagiri Eri
田中 斉 イラスト
illustration:Hitoshi Tanaka

宴会シーズンはプレパーな体調管理を！

何を食べても美味しい食欲の秋をむかえ、いよいよ忘年会の時期到来となりますね。皆さん、体調管理は万全ですか？最近体重が急増または急減されたり、なんとなく疲れがとれないような方はいらっしゃいませんか？体のことを意識しておくとおかないとでは後々、天国と地獄程の差が出てしまうといっても過言ではありません！今からでも遅くない！まずは正しい知識を得ていただき、健康で若々しい体を維持しながら楽しい飲み会（楽しくないっ）に備えましょう！

私達の体は、簡単にいえば摂取カロリーと消費カロリーの差でバランスが決まってきます。摂取カロリーオーバーが続けば肥満への道をたどることになり、その逆もしかりです。ですから、単純ですがダイエットの基本は摂取カロリーを控えめにし、消費カロリーを増やすということになります。

しかし、ここで注意したいのが過度な食事制限と運動不足による弊害。食べないと確かに体重は減りますが、ほとんどは筋肉の減少…。筋肉は体の脂肪を燃やしてくれる大切なパーツなので、コレが減少すると、痩せにくい体質になり、通常の食事でも体重増加しやすいリバウンド体質になりかねないのです。誰でもついつい体重ばかりに目がいってしまいがちですが、本当に効率の良い痩せやすい体を作るためには、適度な運動を忘れずに筋肉を維持して体脂肪を中心に落とすこと！一方、明らかな肥満体ではないのに内臓に体脂肪率の高い内臓脂肪型も多く、このようなタイプは高血圧、高脂血症などの生活習慣病を合併しやすいので注意が必要です。

また、消費カロリーは運動量のみが影響すると思っていらっしゃる方も多いようですが年齢の影響も大きく、体内ホルモンの影響で基礎代謝量（なんにもしなくても消費するエネルギー）が減少していきますので、5年前と同じ食べ方、生活をしていると間違いなく体脂肪は増加していきます。

ここで、アルコールについても述べておきましょう。アルコールはエンプティカロリー（空っぽのカロリー）といわれており、実際は原料のカロリーしか蓄積されません。しかし、食欲増進効果があり一緒に摂るおつまみの影響が大きいのです。だからといって、塩をつまみに飲むなどという飲み方もおすすめできません。腎臓に負担をかけ、むくみやすくなりますし、第一肝臓の機能が低下しやすいからです。また、アルコール分解産物のアセトアルデヒドが代謝されにくく、悪酔いしたり、お酒が残りやすかったりするから大変です。一緒に摂るおつまみを工夫して賢い飲み方をしていただきたいものです。

では、どうしたらよいか？最近のスグレ物を織り交ぜて対策法を御紹介します。

1 運動

心拍数120以上になる程度のやや汗ばむ運動が望ましい。時間は15分～30分。ハードな筋肉トレーニングをした場合は2日ほど休み筋肉疲労を再生させてから続ける。

2 食事内容のおつまみ

脂肪を保護するために低脂肪高たんぱく質のもの（例：豆腐、納豆、枝豆など）。代謝を上げるためビタミンB1、C（例：緑黄色野菜など）、タウリン（例：カキ、イカ、タコなど）、システイン（例：ゴマ、卵、そばなど）を摂る。

3 サプリ

近年ダイエットサプリが数多く出回っていますが、ものによっては危険な成分やホルモンを使用しているものもあり、死亡者も出ていますので注意して、医師に相談してから選ぶのが望ましいでしょう。ここで、私自身が使用している安全性が高いサプリを2つほどご紹介しましょう。

(1) リダクティル

食欲抑制剤。これは、効きます（笑）。私は月経前の食欲が増してしまう時に集中して服用しています。脳内のセロトニンが減るのを防ぎ食欲を抑え、満腹中枢を刺激するので、お腹が減らないばかりか食事を取ってもすぐに満腹になりやすいのです。リバウンドもほとんどしないので安心です。

(2) ゼニカル

摂取した脂肪分の分解を30%ブロックし、体内吸収を抑制するものです。焼き肉やフレンチ等の脂が多い食事の直後に飲むと、翌日の排便時に多量の脂が排出されます。

いかがでしょうか、年末は甘い罠でいっぱい!! 是非上手に切り抜けて、アンチエイジングな体を目指してくださいね。

片桐衣理 *Eri Katagiri*
内科・美容皮膚科医。衣理クリニック表参道院長。日本抗加齢医学会評議員。女性ドクターならではの視点で内外両面からのアンチエイジング治療を行う。マスコミからの監修依頼も多く、美容・健康特集のコメンテーターとしても活躍中。
■衣理クリニック表参道：
東京都港区北青山3-5-30 入来ビル4F
TEL:03-5786-0077 HP:http://www.eri-clinic.com/

2006/09/20 12:58 【なんとなく寒ーい】

Dr.衣理の気まま日記

寒かーい日のことです。診察室にいるとこんにちは赤ちゃんが来ました。ママと一緒にベビーカーに乗ってやってきました。ママの横に赤ちゃんのベビーカーを置いて、ママは診察室の椅子に座りました。ベビーカーの赤ちゃんとママはお互いに見えません。ママは診察室の椅子に座ると、ベビーカーの赤ちゃんのことを忘れてしまいます。ママは診察室の椅子に座ると、ベビーカーの赤ちゃんのことを忘れてしまいます。ママは診察室の椅子に座ると、ベビーカーの赤ちゃんのことを忘れてしまいます。

衣理先生の超人気ブログはコチラから http://blog.livedoor.jp/ericlinic/