# 食 過ぎたる食事は老化を招く。体型維持のためだけでなく若さのために食の節制を…

## カロ・リス

▼食べすぎは老化のもと。若くいたいなら「腹7分」を心掛けよ

## チンパンジーフード

▼果物、野菜、種子などを生のまま、なるべく加工せずに食べる、今話題の「ローフード」の真偽

## 沖縄シンドローム

▼欧米化した食と運動不足が老化を促進させた！抗老化食のキーワードはたんぱく質・野菜・海藻

---

カロリーカット新TOPICS

### ダイエット外来にイタリア発の新・食事抑制剤が登場！

幸福ホルモンと呼ばれる「セロトニン」が脳内で不足すると、ストレスによる空腹感や摂食衝動が抑えられず、過食しがち。どうしても食欲がコントロールできない人のために、ダイエット外来では、セロトニンに働きかける食欲抑制剤を用いることがある。近年話題なのが「スリーエフ」というサプリメント。「舌下に直接スプレーするので効き目が早く、空腹感を感じたら1日3～5回までいつでも使えます。副作用も少ないです」（片桐先生）。使用後5日目頃から効果が出始め、その後はスプレーする度、5～10分で食欲の低下を実感できるようになるとのこと。

医師の診断の下、処方が受けられる。1日3～5回の服用が目安。スリーエフ 50㎖（約30日分）￥10,500

**Clinic Data**

食事、運動、生活改善などについて総合的に相談できるダイエットコースも設置（3か月￥40,000）●東京都港区北青山3-5-30 入来ビル4・5F ☎03・5786・1155 10:00～19:00（要予約） ㊡水曜日・日曜日

衣理クリニック
表参道
**片桐衣理院長**