

現代養生訓

その百三十四

●東洋医学（ここでは中国を起源とする狭義の）は、皇帝のための医学として、健康で長生きすることを目的として発展しました。

●中国最古の医書とされる『皇帝内経素問』には、病気になってから井戸を掘るようなことを「喉が渴いてから井戸を掘るようなことで、手遅れだ」と戒めています。東洋医学の真髄は、病気にならないように、生活そのものを自然の法則に合わせることです。その意味からも、予防・養生医学ということが出来ます。

●その知恵を現代に活かすことができるよう、役立つ本をご紹介します。

食欲の攻略書

●分厚い本なのですが、とても読みやすく、内容も大いに納得できます。ダイエットをしようと思っている人はもちろん、そうでない人にもぜひ読んでいただきたいと思います。

●食事を制限するダイエットで一時的に減量に成功するもののすぐに体重は元に戻り、食欲が旺盛となり、以前の体重よりも増えるという経験をしたことがある人は多いと思います。摂取カロリーを減らし、さらに運動すると消費するエネルギーも増えるので、体重は急激に減少します。しかし、しばらくすると体重の減少が止まってしまいます。そこでダイエットを諦めてしまい、いわゆるリバウンドという結果になってしまうのです。

●摂取カロリーを減らすということは、身体に

とっては飢餓状態となるので、消費するエネルギーを減らそうとして代謝を低下させます。そのために、体重の減少が止まっ

てしまうのです。さらに、また来るであろう飢餓状態に備えてエネルギーとしての脂肪を蓄えようとして、目標とする体重がセットポイントとして設定されます。セットポイントとして設定された体重になるまで食欲を増進して脂肪を蓄えようとしています。セットポイントとして設定された体重になると、過剰にカロリーを摂取しても、基礎代謝を増加させて体重が増えないように調整されます。リバウンドはこうして起こります。



●このような仕組みを理解することで、ダイエットを成功させるためにはセットポイントを下げてやると良いということがわかります。筋肉を増やして基礎代謝量を増やしてやれば良いだろうと予想できます。しかし、本当にセットポイントを下げることはできるのは食事の質なのです。

●オメガ脂肪酸、精製炭水化物と糖がキーワードとなっています。特にオメガ脂肪酸に関する部分では、「そうだったのか」と納得することが続出した。コレステロールと心疾患の関連についてはぜひ読んでいただきたいところです。

●サブタイトルにある「なぜ私たちは食べ過ぎしてしまうのか」ということを理解することは、さまざまな情報に振り回されることなく幸せな日々を送る力ギとなることでしょう。

当院のおすすめ

LINEで漢方カウンセラーに
「わたし漢方」
相談できる
LINEによる無料相談で、あなたにぴったりの漢方薬処方を受けることができます。



公式HP



LINE

使えるおすすめアプリ

◇GRAVITY

GRAVITYは新しくできたSNSで、匿名性があることによって本音でトークや悩み相談ができる評判になっています。テレビ番組でも紹介されるなど、最近注目を集めているアプリです。

趣味のコミュニティ機能やユーザーが興味のあるような投稿の優先表示機能、音声チャット機能、匿名性を活かした「星と交信」という投稿には、載せたくない内容を星と交信する形でやり取りする機能などが充実しています。

気持ちの共有ができるSNSです。GRAVITYは匿名性の高いSNSなので、使い勝手はとても良いのですが、その分他人へ誹謗中傷などをしないうように配慮する必要があります。マナーを守りながら快適に使用しましょう。

