



泰山堂通信 Vol.53

◆◆肥満とダイエット◆◆

まだまだ暑い日が続きますが、季節はそろそろ秋の気配。食べ物がおいしい秋ですが、「ダイエット」も気になってきます。

肥満は単に外見だけの問題ではなく、そのまま放っておくと、心臓や血管に負担がかかり、高血圧や糖尿病、動脈硬化などの生活習慣病も引き起こしやすくなります。しかし、間違ったダイエット方法は、効果がないばかりか、健康を損なう危険性もありますので、自分に合ったダイエット法を選ぶことが必要です。



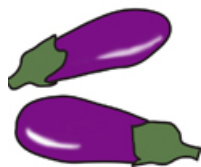
中医学的には、肥満は大きく「実証」タイプと、「虚証」タイプに分けられます。

男性より女性に、また西洋人よりも東洋人に多いと言われてるのが、「虚証」タイプ。疲れやすい、冷え症、むくみやすい・・・などの傾向があります。これは、胃腸や腎臓の働きが弱く、新陳代謝が悪くなって体内に余分な水分や脂肪をため込んでしまうためです。

このようなタイプの人が、実証タイプのダイエットと同じように過激な運動をしたり、食事のカロリーを減らしたりすると、逆に体力を消耗し、胃腸をさらに弱くすることになります。生野菜も、身体を冷やすので、胃腸には逆効果。まず、胃腸の働きを強化し、身体を温めて新陳代謝を促す食品を摂ることが大切です。食べ物としては、消化のよいもの、温かいもの。山芋、人参、棗、鶏肉などは特におすすめです。セロリやセリなど利尿作用のあるものもおすすめですが、身体を冷やさないよう生野菜としてではなく、スープなどで摂取するようにしましょう。

◆◆おうち薬膳【ナス】◆◆

夏から秋にかけて美味しさを増すナス。ナスは身体の熱や余分な水分を除く働きがあります。また毛細血管の強化、血行促進、血圧降下作用もあるので、高血圧の人にもおすすめ



の食材です。強い抗酸化作用があるポリフェノールも豊富に含まれています。

ポリフェノールは皮やアクに多く含まれているので、皮をむいたり、長時間アク抜をしたりすると、貴重なポリフェノールを捨ててしまうことになるので、アク抜きをせずに皮のまま調理するようにしましょう。

ただし、ナスには体を冷やす性質がありますので、体の冷えが気になる人は、ニンニク、生姜、ネギなど身体を温める食材といっしょに、加熱調理して食べる工夫をしましょう。

(「なすのポン酢あんかけ」のレシピをブログに掲載しました。) → → → →



漢方草庵 泰山堂

営業時間：月～金 11:00～18:30 / 土曜日：12:30～17:30 / 定休日：日曜、祝日

TEL:044-222-4484 FAX:044-222-4486

★予約制の無料漢方相談を行っております。詳細はホームページをご覧ください

<http://www.taizando.net/>