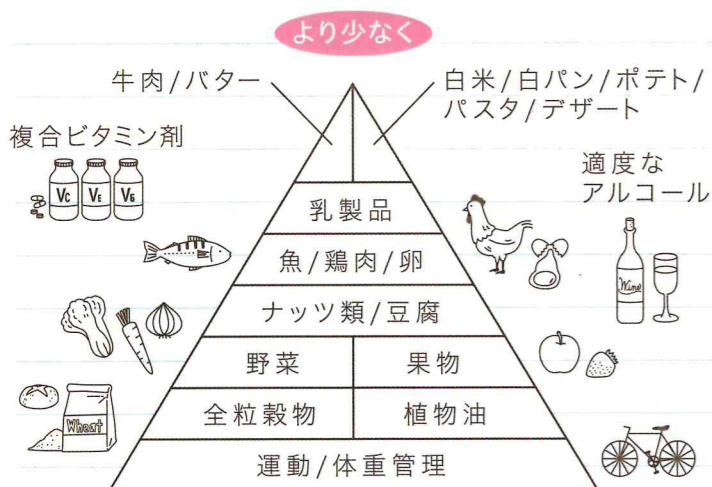


食事の「量」ではなく「質」を変えよう  
「グッド・ダイエット」でメタボを改善

「ダイエットするには食事量を減らさないと」思っている方が多いかもしれませんが、食事量を減らさずにダイエットをする方法があることをご存じですか？それが「質」にこだわった食生活の見直しと、適度な運動を取り入れた健康的な生活習慣によって、健康な体を目指す「グッド・ダイエット」という方法です。この方法で注目すべきは、食事の「量」に関する制約が特に設けられていないこと。「量」よりも「質」に注目し、良質な食品を摂取すること、より良い生活習慣の二人三脚で自然な体重の減少を目指します。世の中には多くのダイエット法がありますが、長年にわたるデータに基づいた方法はほとんどありません。

この「グッド・ダイエット」と呼ばれる理論は、北千里前田クリニック院長の前田和久先生が提唱しています。理論のベースは、アメリカ・ハーバード大学で1970年代から30年以上にわたって30万人ものデータを収集して確立された「ハーバード式ダイエット」。医療関係者の間では既に浸透しつつあるこの手法について、いかにして日本人に合う形で取り入れるかを検証して、新たに編み出されたものが「グッド・ダイエット」なのです。グッドな食と生活習慣で、単に痩せるだけではなく健康な毎日となるよう、早速今日からスタートしましょう！



同じ量の食事でも

「グッド・ダイエット」では、体に良い油を積極的に取り、未精製穀類や良質な野菜、タンパク質を摂取することをおすすめています。

**マヨネーズ▶オリーブオイル・塩**  
サラダは、体に良くない脂肪酸を含むマヨネーズではなく、サラサラ血液をつくるなど、体に良い不飽和脂肪酸が摂取できる、オリーブオイルを使ったドレッシングで食べましょう。

**白米▶玄米ご飯**  
お米などの炭水化物は、人間の主なエネルギー源となります。白米よりもGI値\*が低い玄米を選びましょう。  
※食品に含まれる糖質の吸収度合いの指標

**ウォルター・C・ウィレット博士による食品ピラミッド**

「グッド・ダイエット」の全体図とも言える食品ピラミッド図です。頂点に近づくほど摂取量は少なくて良いことがわかります。図の下部に注目してみましょう。まずは全粒穀物や野菜など、体にとって「質の良い」食品を増やすことと日常的に運動を取り入れることが大切です。適度なアルコールもOKです。

**前田和久先生** 北千里前田クリニック院長  
1996年ヒトアディポネクチン遺伝子クローニング、1999年ハーバード大学栄養部門留学。2002年大阪大学附属病院勤務(現在ウェイトマネジメント外来担当)、2015年前田クリニック院長に就任。  
ウォルター・C・ウィレット博士の著書を翻訳し、「太らない、病気になるない、おいしいダイエットーハーバード大学公式ダイエットガイド」として刊行。

北千里前田クリニック  
〒565-0874 吹田市古江台4丁目119  
☎06-6832-8635

生活習慣を健康的&楽しく変える!

Well TOKK流メタボ解消法で健康寿命を延ばそう!

メタボリックシンドロームは肥満の人がなりやすく、自覚症状がなくても非常に危険な状態です。そして、その危険な状態を改善するためには、エネルギー摂取と消費のバランスや食事の内容に注意を払う必要があります。Well TOKKでは、日常で楽しみながらできる健康法をご紹介します。

新緑効果で健康に



森林の中を歩くことは、ストレス解消や精神の安定に効果があるとされています。この新緑の季節に、楽しみながら森林を歩けるコースをご紹介します。コースの距離や消費カロリー情報も掲載しているので、体力や運動量に合わせてコースを選べます。

新緑を浴びる  
P.02-05

食事のバランスを考える



外出先の食事でも、栄養バランスを意識して食べたり飲んだりすることは、健康な体づくりをする上で大切です。阪急梅田駅にオープンした「root café」で提供されるヘルシーなスムージーやプレートメニュー、さらには健康情報発信のワークショップなどについてご紹介。

root café  
P.06-09

日常で楽しくウォーキング

楽しみながらウォーキングができる幅広い世代に人気の「お出かけ」。健康な体づくりに不可欠な運動を日常生活の中で気軽に取り入れられます。甲南女子大学と阪急阪神ホールディングスが産学連携で取り組んだ「ひとえきウォーク」のコースを紹介します。

ひとえきウォーク  
P.14-15

山を歩く

山頂を目指して登ることを目的とする登山とは少し異なり、楽しさと健康な体になることを求めて山歩きを楽しむ「歩山」が新しいブームになろうとしています。正しい歩き方アドバイスや人気のハイキングコースを紹介します。



歩山のススメ  
P.16-17

体にうれしい旬の食材



春から夏にかけて旬を迎える野菜が数多くあります。旬の野菜は手に入りやすくおいしく、栄養素も豊富に含まれています。タケノコやグリーンアスパラガス、ソラマメをピックアップし、栄養素の解説に加えて、旬の野菜をおいしく味わう「旬レシピ」もご紹介。

旬を食べる  
P.18-19

毎日のストレッチを楽しむ

食事とともにメタボ解消に大切なのが運動です。適度な運動は、体の健康と心の健康の両方に良い影響を与えます。今回は宝塚歌劇団OGの大真みらんさんが、在団中から保ち続けている健康と美しさの秘訣や、美と健康づくりのストレッチを紹介します。



BODYメイク  
P.20-21