

●寒くなってきましたが、身体に熱がこもらないように工夫してください。下着を暖かいハイテクのものにして、着込まない。服装も毛などの素材をさける。ハイネックを着ると、暖かいですが、魔法瓶のように熱がこもります。風呂上り、布団へ直行するとこれまた、魔法瓶のようになり、痒くて眠れない夜になります。色んな、工夫が必要です

●緊急連絡用のメールアドレスをホームページから登録できるようにしています。休診や診療時間変更、災害時など緊急時には登録していただいたアドレスに診療状況などの情報を連絡いたします。定期的に通院中の方は必ず登録をお願いします。登録方法が分からない方はお名前・診察券番号・メールアドレスをメモしていただき渡してください。こちらで登録します。

登録確認のメールが届かない場合は迷惑メールの設定を確認してください。携帯アドレスを登録される場合で迷惑メールの設定（ドメイン指定受信）をしている方は、atopy-clinic.com を許可するドメインに追加してください。

迷惑メールの設定方法は携帯の機種によって異なりますので各携帯会社にお問い合わせください。

●ホームページの指導書バックナンバーをご覧になるには以下のID（ユーザ名）パスワードが必要となります。

ID（ユーザ名）：torroad

パスワード：0783818727

食品に含まれる糖質 2

これまで書いてきたように、太る唯一の要因は糖質です。現代人は無意識に過剰の糖質を摂取しており、それは中毒に近いレベルです。したがって、毎日口に入れる糖質を制限し、上手に糖質量を管理すれば体重を減らすことができます。

では、どのように糖質を制限すればいいのでしょうか。まず、毎日の食事からごはんやパン、麺類、イモ類を減らしていきます。その分、野菜や、お肉、魚、豆腐などをお腹いっぱい食べてください。カロリーは一切、気にしなくて大丈夫です。

もちろん、缶コーヒーやジュース、清涼飲料水は厳禁です。喉が渴いたときは、水かお茶を飲むクセをつけましょう。また、ケーキやスナック菓子、せんべいなども糖質の塊と考えて食べないようにします。

特に夕食の糖質をできるだけカットしましょう。朝食や昼食ならば、その後の活動によってブドウ糖も消費されやすいですが、夕食後は寝るだけなのでろくに溜め込んでしまいます。夜は糖質含有量の高いものを口にしないこと。これを徹底すれば、必ずやせていきます。また、どうしても糖質を食べたいときは、食後すぐにウォーキングなどの運動をすれば太りません。

前回の表をご覧いただければわかるように、いわゆる「主食」という扱いをされるものに糖質が多いのです。ランチタイムに親子丼とざるそばのセットなどというのは最悪です。やせたいなら、おかず中心に食生活を立て直していく必要があります。

なお、日本人のみならず、いまでは外国人にも大人気のお寿司は、かなりやっかいです。小さくても握ってある分ごはんの量が多いのと、酢飯には、お酢の酸味を中和するために砂糖も含まれているからです。お寿司は多食せず、特別なお祝いのときなどに留めておきましょう。