

●携帯電話の電源は切って！

クリニック内での携帯電話の使用は禁止です。電源を切ってからクリニックに入ってください。患者さんで小さなお子さんでペースメーカーを入れている子供さんがおり、お母さんが非常に心配されますので、携帯の電源は切っていただくようご協力お願いします。

●爪を短くしてください。爪を切っても、ぶつ切りです。その角が、皮膚を傷つけます。そして、抗原、細菌の進入経路を作ります。爪磨きを使って、爪の角を取って、搔いても皮膚が崩れないようにしてください。

●お風呂、基本的にぬくもらないほうが良いと考えます。ぬくもって、熱が身体にこもれば、かゆみに変わります。基本、温度の低いシャワーです。シャワーかぶって、浴室で着替え、すぐに頭乾かしてください。風邪を引きます。当然のことながら、冬も、短いシャワー3回です。それをできる人が、卒業できます。

●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（ユーザー名）：torroad

パスワード：0783818727

最強の食事法 1:1:2 の法則 2

1億総疲労時代のニッポン。疲労回復にいいとされるものを食べても、ぐっすり寝ても、疲れが取れないと感じることはないでしょうか。それは、もっと根本的なところに疲労の原因があるからです。その犯人は内臓脂肪です。内臓脂肪とは主に小腸を取り囲む腸間膜にたまった脂肪で、丸く張ったおなかの特徴的です。生活習慣病の原因となるのは常識ですが、内臓脂肪は病気の手前の段階でも、厄介な問題を引き起こしています。

内臓脂肪が多いと、全身に微細な炎症が起きやすく、慢性的な疲労を引き起こす原因の1つなのです。

そのため、内臓脂肪をためない生活が大事になってきます。そのキーワードは代謝を上げることです。

人間が消費するエネルギーには大きく3種類あります。1つは身体活動によって消費されるエネルギーで、消費エネルギーは全体の3割ほどです。もちろんよく歩くなどの運動はしたほうがいいですが、毎日長時間のウォーキングは続かないという人も多いでしょう。

それよりもっと効率がいい方法が、エネルギー消費のうち6割を占める基礎代謝を上げることです。これは何もしなくても安静時に体が必要とする代謝のことで、これを上げることが継続的に脂肪を減らす鉄則なのです。ただし、基礎代謝を上げるには筋肉量を増やす必要があります。

意識せずに代謝を上げる方法もあります。DIT(食事誘発性熱生産)です。食事時に胃腸などが動きエネルギーを消費する過程で熱が生まれることを意味し、全体の消費エネルギーの1割を占めます。

これを増やすにも鉄板の法則があります。1つはベージュ細胞を増やす食べ方。もう1つは、これらを継続しやすくする1:1:2の法則です。食べ方のバランスと食材の選び方を変えるだけで、脂肪が燃えやすい食事は可能です。