

まず太っている人の食生活および生活習慣です。

- ①早食い
- ②一口の量が多い
- ③刺激物、濃い味が好き
- ④肉や脂っこいものが好き
- ⑤残すことができない
- ⑥他の人の残りものをつい食べてしまいがち
- ⑦間食が好き
- ⑧封を開けたお菓子は全部食べてしまわないと気がすまない
- ⑨甘いものをつい多めに食べてしまう
- ⑩太っていて動きにくいので運動が嫌い

次に、痩せている人の食生活および生活習慣です。

- ①一口の量が少ない
- ②ゆっくり食べる
- ③野菜を多く摂る
- ④残すことが多い

前述したように、ある程度の時間、運動を継続しないと、脂肪は燃焼されません。また、あまり運動の強度が強いと、脂肪よりグリコーゲンのほうからエネルギーを多く供給するため、効率的に脂肪を燃焼することができません。

普段の歩行を腹筋運動を加えた「川村式ウォーキング＝腹

ぺこウォーキング」に変えるだけで、余分な時間も必要なく、ウエスト回りの脂肪が自然に減少してくるのです。

・・・

まず、お腹を出して、次に引っ込める動作を行ってみて下さい。脚を一步出すごとにこれを繰り返しましょう。(腹式呼吸を目的としたものではありません。)

・・・

「川村式ウォーキング＝腹ぺこウォーキング」は歩かずにお腹を動かすだけでもいいので、料理をしているときや、テレビのコマーシャルの間にもできます。

・・・

また、座ったままでも大丈夫ですので、膝が悪い方でも実践できます。ぜひ、時間の許す限り、ゆっくりでもいいので、意識して腹筋を動かして続けて下さい。

・・・

この方法のもうひとつのメリットは、腹筋を使いながら歩くと自動的に腸もゆすられるので、便秘対策にもなる点です。私も勤務先の最寄りの駅から病院へ向かう間、この歩行を実践しています。すると、病院に到着後、必ずといっていいほど心地よい排便ができます。

さらにもうひとつ、プラスの効果があります。腹筋を使うと、同時に腰椎の回りの筋肉も自動的に動かすようになり、両方の筋肉が鍛えられ、腰痛予防および改善にも効果があります。鍛えられた筋肉がコルセットのような働きをし、背骨を支えるからです。

椅子に座るときに、前傾姿勢にならず、少しずつ膝を曲げてゆっくり座ってみて下さい。普段ドスンと勢いをつけて座っている方は、いつもと比べて脚全体の筋肉をかなり使っていることに気づきませんか？ 体を落とすようにドスンと座るということは、脚の筋肉を弛緩させると同時に、重力を利用して座っているのです。しかし、ゆっくり座る場合、自分自身の体重を支えながら、膝を曲げることとなります。さらに、座るまでの間、脚全体で体重を支えているので、運動量が飛躍的に増加します。

毎食 10 g 減らす。  
炭水化物、タンパク質 4kcal/g  
=>40kcal

食事をすると血糖値が上がります。血糖値がある値以上になってくると（通常は一四〇以上上昇することはありません）、**膵臓からインスリンが分泌**され、血糖の余剰分を肝臓や筋肉にグリコーゲンとして蓄えます。甘いものを急いで食べたりあるいはたくさん食べたりして、血糖値が急激に上昇すると、インスリンもどんどん分泌されますので、インスリンの効果が最大に発揮される**数時間後に血糖値が一気に下がり、耐えがたい空腹感を感じる**のです。この悪循環が太る原因のひとつとされています。

つまり血糖値の過剰な上昇を防ぐこと、血糖値が上昇するまでに食べ終わらないことがダイエットを成功させるコツともいえるでしょう。**血糖値が上昇するためには一五分から二〇分かかるとされていますので、少なくともそれ以上の時間をかけて食べるようにして**下さい。

特に**夕食**の場合、これは今日最後の食事だから大事に食べよう、残したらもったいないという意識が働いてしまい、ついつい残飯整理をするというようなことも起こります。気がつけば**一食分以上の量を余分に摂ってしまった**、ということにもなりかねません。特にお腹が空いているわけでもないのに、無意識に食べてしまうのです。

自分の分を食べ終えたら、たとえ観たい場面であっても、食器や箸を片づける習慣をつけましょう。