



リバウンド回避の絶対法則

前編

これまで我々は整体施術を通じて、皆さまの身体の痛みや不調を改善するお手伝いをさせていただいてありますが、体重や体型、そして食事に関する相談も寄せられることが多くあります。我慢せず無理なく減量に成功するには絶対外せない法則があります。

糖質制限ダイエット、低脂肪食ダイエット、カロリー制限ダイエット、色々なダイエット方法がありますが、**結局はカロリーが大事ですから、どんなダイエット法でも1年続ければ効果は同じで、どの方法でも同じように体脂肪は減っていく**わけです。

それぞれのダイエット法には特に優劣はないなら、好きなテクニックを選べば良いのですが、大事なのは、



「最低でも1年は続けなければダイエットの意味がない」

ということです。どんなダイエットでも続ければ効果が出ますが、逆に言えば、どんなダイエット法でも2、3ヶ月で辞めてしまえば全て水の泡。早々にリバウンドして元に戻ってしまうことは、数多くの肥満学でデータが証明されています。



例えばコペンハーゲン大学が行った実験で肥満の男女20人に52週間にわたってカロリー制限をしてもらいました。そのあとで全員の血液を調べたところ、食欲を減らすホルモンが体内に増えるまでは、およそ1年かかったと言います。

このことから研究者が伝えているのは「**太り気味の人がダイエットに成功した場合、新しい体重に体が【適応】するまでに1年は必要なことを示している。体が適応さえすれば、スリムな体型を維持するのはどんどん簡単になっていく**」

どんなダイエット法でも体が慣れるまでは結構な時間が必要になります。新しく買った靴が足になじむまでは、しばらく履き続けなければならないのと同じです。

その前にダイエットをやめてしまえば、かなりの確率でリバウンドが起きるのは間違いなしです。

その度に何度も何度も苦しい減量にチャレンジするハメになってしまいます。つまり、本当に優れたダイエット法に必要な条件はたったひとつ。**自分でも気づかないうちに、自然と痩せるまで続けられること**だけです。

当院に来院される前はどのような状態でしたか？

坐骨神経痛でお尻から足にかけて痛くて、歩くのも辛い状況でした。

そうだったんですね。どのようなときが一番つらかったですか？

痛くて動けないのもそうですが、その影響で体重が増えてきたのが…

実際に施術を受けられて変化はありましたか？

施術の変化もそうですが、運動なしで1ヶ月6.5kgも落ちたのは驚きでした笑

治療を始めてすぐの時は、今のような状態になれると思っていましたか？

最初は半信半疑でしたが、こんなにスムーズに**回復、減量できる**とは思わなかったです！

当院で施術を受けられた患者様の声



Check!

当院では腰の痛みやしびれの症状でお悩みの方も多くいらっしゃいます。“一生歩けるを当たり前”という当院の願いから、歩けなくなる可能性のある腰のお悩みは少しでも早い段階で改善していただきたいと思います。初めての方は初回8,900円のところ、**1回2,980円で治療を受けていただくことができます**ので、腰のことで気になる症状やお困りの症状がある方はお気軽にご予約ください。まずは原因やセルフケアを知りたい方は右のQRコードからホームページをご参照ください。



レンジで時短♪里芋の唐揚げ

目安

10分



材料 2 人 前

- ・里芋・・・・・・・・・・大3個（300g）
- ・片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1
- ・サラダ油・・・・・・・・・・適量
- (A)おろしニンニク・・・・・・・・小さじ1
- (A)めんつゆ（3倍濃縮）・・・・大さじ3

今回は『里芋』を使った簡単レシピをご紹介します。
里芋特有のネバネバには、「**ガラクトタン**」という栄養素が含まれています。これは食物繊維の一種で、水に溶けやすい「水溶性食物繊維」というものに当てはまります。
水溶性食物繊維は、その粘性性により**食べ過ぎ防止に効果があるとされており、糖質の吸収をゆるやかにするため血糖値の上昇も抑えてくれます。**

1 里芋は皮ごと一つずつラップに包み、耐熱容器にのせて600wのレンジで4分加熱する。



2 里芋は皮を剥いて、硬い部分は包丁で切り落とす。ポリ袋に（A）と共に入れてもみ、5分～10分ほどおく。



3 ②に片栗粉を加え、全体にまぶす。



4 フライパンにサラダ油を1～2cmの高さまで入れて170度の中温で熱し、揚げ色がつくまで揚げ焼きにする。お皿に盛り付たら完成♪