



リバウンド回避の絶対法則

後編

前回は習慣化の話をしました。続かない人の大半は「完璧主義」をやめ、まずは身近な所からやってみるのがよいかと思ひます。
 「好きなように食べても太らない」肥満研究で有名なキール大学のマンフレッド・ミューラー博士は、次のように言われています。「これまでの科学的なデータを見る限り、**人間の体には、自動で最適な体重に調整してくれるための『しくみ』が備わっている**」
 私たちの体は摂取カロリーの量に応じて、勝手に体重をコントロールしているということです。この『しくみ』が正常に働くことで、もし食べすぎてしまったとしても、遺伝子に組み込まれた体重管理システムのおかげで、自動的に体脂肪が減っていくわけです。このシステムを、今の科学では「**セットポイント**」と呼びます。
 これは「パレオな男」で有名な鈴木祐先生の著書「パレオダイエットの教科書」にも書かれています。

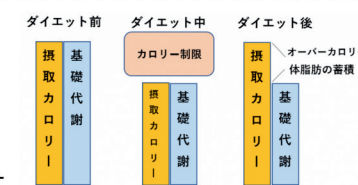


自然に痩せる「セットポイント」

セットポイントとは、満腹ホルモンの量が変わり、以下のような状態になります。
いっぱい食べる→空腹感の下がり、代謝は上がり、体脂肪は燃えやすくなる
あまり食べない→空腹感が上がり、代謝は下がり、体脂肪は燃えにくくなる
 カロリーが足りてお腹いっぱいなら体脂肪が燃え始め、不足するとお腹は空いて体脂肪が温存される。セットポイントの働きはこれだけの話です。実にシンプルでパワフルな「しくみ」だと言えます。つまり、「空腹感」と「代謝」という2つの武器を使って、自然と元の体重をキープしようとするシステムが働くわけなのです。



しかし、この仕組みにエラーが生じると、私たちの体は、真逆の方向に向かい始めます。いくら食べても空腹感がおさまらず、お腹は満たされないまま。そのくせ代謝は大幅に下がってしまい、いったんこの状態にハマってしまうと、あとはデブまっしぐらです（笑）この仕組みのエラーはほとんどの場合「**加工食品**」が原因で起こります。本来のセットポイントに逆らわない「**自然な暮らしをすれば、人間は自然に痩せた状態をキープできる**」ということです。
 自然な暮らし→胃腸の流れがスムーズ→結果的に痩せている この「結果的に」が非常に重要です。逆に言えば、現代人特有の生活などが原因でセットポイントが狂ってしまうとどんなにダイエットをがんばっても痩せなくなり、肥満に繋がるのです。まずは加工食品をなるべく減らすことから始めてみませんか。



当院で施術を受けられた患者様の声

当院に来院される前はどのような状態でしたか？

私は脊柱側弯症があり何年も前から背中や腰の痛みに悩んでいました。

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？

病院や整骨院に通っていましたが、痛みが治らず将来がとても不安でした。

実際に施術を受けられて変化はありましたか？

教えて頂いた事を実践しているといつの間にか家にあるマッサージチェアを使う事が全くなくなりました。

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？

ずっと病院や整骨院での治療を受けても治らない期間が長かったので最初は不安でしたが、こちらに通うごとに徐々に不安は消えていきました。



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に”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考えています。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。





白菜の卵たっぷりタルタルサラダ

目安
20分



材料 2 人 前

- 白菜・・・300g
- かいわれ大根・・・1パック
- ツナ油漬け・・・50g
- 塩・・・小さじ1/2
- (A) ゆで卵・・・2個
- (A) めんつゆ（2倍濃縮）・・・大さじ2
- (A) マヨネーズ・・・大さじ2
- (A) 粒マスタード・・・小さじ2

今回は『白菜』を使った簡単レシピをご紹介します。白菜に含まれる栄養素で注目すべきは、**ビタミンCの豊富さ**です。ビタミンCは、免疫力を高める働きがあり、風邪の予防や疲労回復に役立ちます。また、抗酸化作用も持っており、**体内の活性酸素を除去して、肌の健康を保つ効果**も期待できます。さらに、白菜は水分が多く、低カロリーな点も特徴です。そのため、ダイエット中の食事にも適しています。

- 白菜は千切りにし、ボウルに入れる。塩を加えて混ぜ合わせ、5分ほど置く。ツナ油漬けは油を切っておく。
- かいわれ大根は根を切り落とし、さっと洗ったら水気を切っておく。
- ゆで卵をフォークで粗めに潰し、(A) の材料を全て混ぜ合わせる。
- 白菜の水気を搾り、かいわれ大根、ツナ、③を加え、さっくり混ぜ合わせてお皿に盛り付たら完成♪



