

健康のためにファスティング  
ダイエットに挑戦！

町立金山診療所  
看護師長 長岡 由美

ファスティングダイエットとは、一日二十四時間のうち八時間は食事制限がなく何を食べても良い。残りの十六時間は断食するという単純な方法です。これは食事を摂る時間と摂らない時間を明確に分ける事で胃にかかる負担を減らし、体に良い影響を与えます。

本来の目的はダイエットというより内臓を休ませる事です。

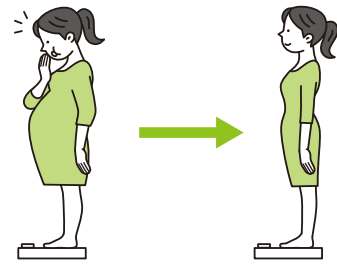
食事を断つことで胃腸などの消化・吸収を行う器官を休め「代謝酵素」が生成されやすい身体を目指し、ファスティングが痩せやすい身体や太りにくい体質へと繋がります。

メリット

- ・ダイエット効果
- ・デトックス効果
- ・美肌効果
- ・免疫力の向上
- ・集中力の向上

向いている人

- ・忍耐力がある
- ・即効性を求めない
- ・難しい事が苦手



方法は簡単とはいえ、断食する時間は我慢も必要だし、すぐに減量にはつながらない事もあり忍耐も必要になります。

ファスティングが合う方もいれば、そうでない人もいますので自分の性格や体調にあう方法を探りながら取り入れてみては如何でしょうか。

一日のタイムスケジュールを書いてみると、食事開始時間が昼食十二時にすると夜二十時までの八時間は何を食べても良い。

二十時以降は食べない。翌日の十

二時までの十六時間は断食をする。人それぞれの生活スタイルに合わせて、八時間・十六時間を設定すれば大丈夫です。

何を食べても良いとはいえ、消費カロリーと摂取カロリーは考慮しドカ食いをしては意味がありません。年齢を重ねるほどに代謝は低下していきます。若い頃と同じ食事をしていたらおのずと体重は増加します。代謝が低下した分摂取量も減らす必要があります。

少量を複数回に分ける方、昼食と夕食だけで耐えられる方、八時間の使い方を考えながら過ごしましょう。

月に数日・一週間に一日・継続して長くなどライフスタイルに合わせてやるのも良いと思います。

健康のために体のためにもファスティングしてみませんか？

町ホームページでは、毎月の外来担当医師を掲載しています。ご確認ください。



広告

創業50年の実績！

# ナカマボシユウ

機械加工及び組立作業に興味のある方・意欲のある方歓迎

待遇・福利厚生  
家族手当、通勤手当、社会保険、退職金共済、確定給付企業年金加入



## 金山コネクタ株式会社

TEL.0233-52-2031 人事担当 舟生

羽場工場 山形県最上郡金山町大字金山849

KMCO 荒屋工場 山形県最上郡金山町大字金山字荒屋845