


<h1>7アミ-ドクター</h1>	 <p>いwasaki小児科内科          理事長 岩崎 哲巳          北九州市八幡西区浅川学園台4丁目1番7号          TEL 093-692-1007          FAX 093-692-1017          ホームページ <a href="http://www.iwasakiin.or.jp">www.iwasakiin.or.jp</a></p>
-------------------	---

## ダイエットのために



- A) 1日4回体重測定方法  
 ……NHK「ためして合点」でも昨年報道されました……
- B) 1食500kcalの食事にしましょう
- C) 空腹中枢と満腹中枢
- D) 耳針療法（肺点）
- E) 有酸素運動と乳酸第一変異点  
 ……NHK「ためして合点」でもかつて報道されました……
- F) ガリバーウオーク（大また歩行）
- G) 腹筋や腕立てふせ  
 これらを理解することはダイエットに有効です。  
 ご存知でない方は、院長までご遠慮なくお尋ねください。  
 今回は、**にがりダイエット**についてご説明致します。  
効果実証済み！



### お知らせ

#### 診療時間

月・火・水・金	8:30~12:00	15:00~18:00
木・土	8:30~12:00	

#### 予約診療

月・火・金	14:00~15:00(予約制)
-------	------------------

日曜、祭日、木曜と土曜の午後は、休診です。  
 栄養指導は、第4金曜となっています。

1) まずあなたの肥満度を測定しましょう。

Body Mass Index ( BMI )

$$= \text{体重 ( kg )} / \text{身長 ( m )}^2$$

例 身長 160 cm 体重 60 kg の方の BMI

$$\text{BMI} = 60 / (1.6)^2 = 60 / 2.56 = 23.4$$

BMI の標準は 19.8~24.2 です。

BMI > 24.3 ならば 体重オーバーです。

(BMI < 19.7 ならば 痩せ です。)

2) 次に、体脂肪率を器械で測定します。

身長、体重、年齢を入力しインピーダンス (電気抵抗) を測定する原理です。

男性の標準は<20%、

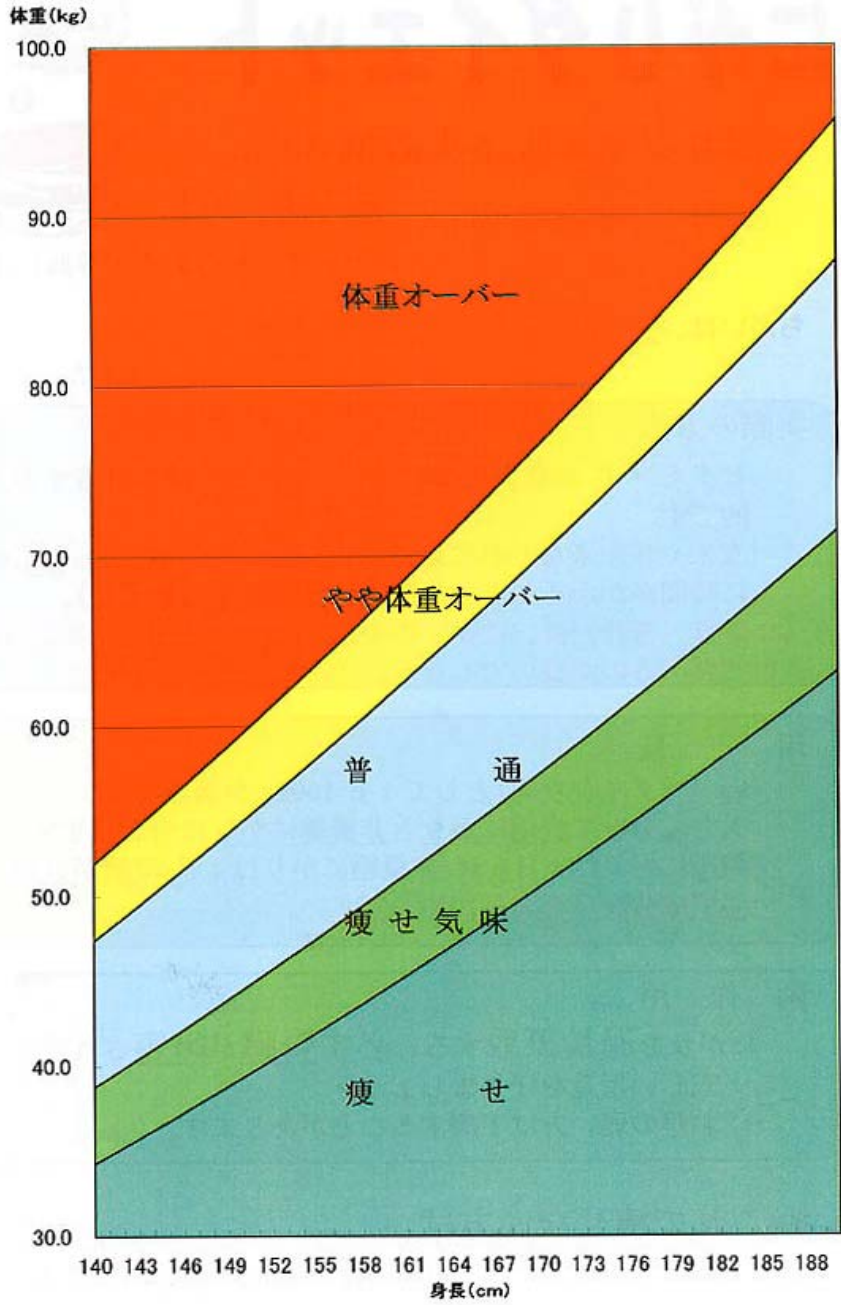
女性の標準は<30%です。

すなわち体脂肪率がこの基準値未満であれば、たとえ BMI > 24.3 でも肥満ではありません。(筋肉が多い)。

次ページの表を参考にしてください。



(表 1) BMI の計算方法





# にがりダイエット



にがりダイエット失敗例 80%、  
成功例 20%

\*フジテレビ「あるある大辞典」より

ちがいは、食事と一緒に食べている  
or 飲んでいる、ことでした。

## 実際の方法

ビタミン B が豊富な食材と **にがり** を一緒に摂取すると効果的です。

(玄米や胚芽米などがお勧めです。低カロリーで、しかも噛むのに時間がかかることで満腹中枢を利用するのです。)

にがり(苦汁)は、**にがいの**で調味料として肉や魚にふりかけて食べるのが良いでしょう。

## 用 量

Mg (マグネシウム)として1日 100mg が適当です。

大きく分けて濃縮にがりと非濃縮にがりに分かります。

濃縮にがりは1日6滴、非濃縮にがりは1日20滴が目安です。

必ず成分表示をお確かめください。

## 副 作 用

にがりを過量摂取すると必ず**腎臓**が**障害**されます。

正しい用量を守りましょう。

お腹の弱い方は下痢することがあります。

**\*\*これで痩せない方は、  
前述 A)～G)を復習しましょう。**