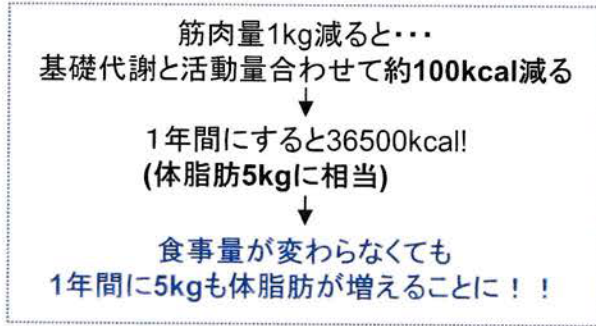


ダイエットと漢方薬

■ 昔より食べる量は変わらないのに・・・なぜ太る？

⇒年齢とともに基礎代謝が落ちているからです。



基礎代謝は、1日の消費エネルギーの70%を占めます。したがって、効率的にやせるには基礎代謝を上げる(筋肉量を増やす)ことが必要です。

■ 食べないとやせれない！

ダイエットというと、まず食べる量を減らす方が多いと思います。しかし、食べずにいると太ります。なぜなら、からだは少ない栄養でも活動できるように脂肪をためやすくなるからです。

1日で必ず、**6品目**＋炭水化物を食べる

魚・肉・卵・野菜・海藻・豆

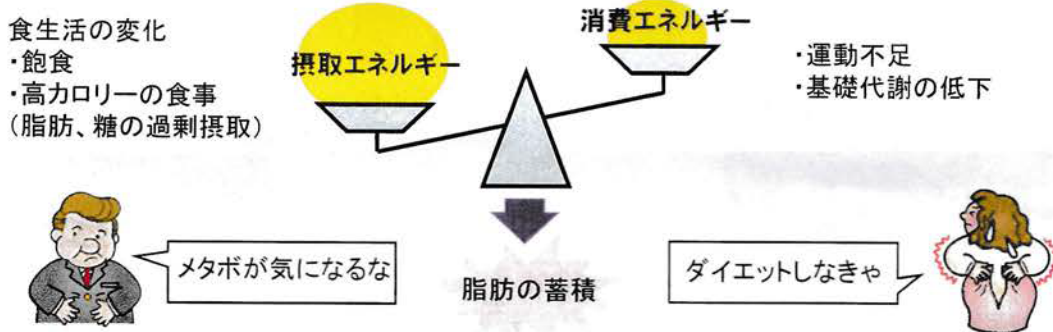
野菜・海藻・豆：たんぱく質(魚・肉・卵)：炭水化物
＝2：1：1(体積比)くらいが理想的



出典：「満腹ダイエット」考案者 大澤睦子さん(クロワッサン特別編集より)

■ 漢方薬はどうはたらく？

太る⇒摂取エネルギーが消費エネルギーより多い状態が続く



摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスを整え肥満を改善していくのが**漢方薬**です

■ 漢方薬の使い分け

食べるのが好き！
でも、スタイルも気になる！

防風通聖散
(新ココアホブス錠)

- 食欲がある、ごはんがおいしく感じる
- すぐにお腹が減る
- にきびがでやすい
- 冷たい物が好き
- 便秘がち

便秘を改善し、発汗を促すことで余分な脂肪の代謝を助けます。また、食欲を抑えることで摂取カロリーを抑えます。

ストレスがあって、
体の不調(便秘、やけ食いやけ飲み)
がおこりやすい！

大柴胡湯

- ストレスがある
- イライラしやすい
- ストレスで食べ過ぎる、便秘がちになる
- 口が苦い
- 胸や脇が張る

自律神経を安定させ、排便を促すことで余分な脂肪の代謝を助けます。また胃腸の調子を整えます。

ごはんを食べないのに太りやすい。
むくみが気になる！

防已黄耆湯
(ココアポリ錠)

- 食欲はあまりない、ごはんをおいしく感じない
- 疲れやすい
- 肌は白っぽい
- 軟便・下痢がみ
- むくみやすい

弱っている胃腸機能を高め、余分な水分を排泄してむくみや代謝を助けます。関節に水がたまって痛みがあるような人の関節痛にも効果的です。