



私の健康法



糖尿病専門医ですから自身が肥満や糖尿病では説得力がありません。食べ過ぎや、会合での飲み過ぎには気をつけています。

若い頃は昼食に「つけ麺」の大盛りなど食べても体重は変わりませんでした。が、50代の声を聞くようになってからはお腹などに脂

「しんクリニック」東京・蒲田 院長 辛 浩基

脂肪がつくようになりました。79才（身長177才、自身のベスト体重73才）まで体重が増えてからは、体が重く動きが鈍くなりしました。それからご飯の量を軽くし、野菜を先に食べる食事法に変え、それを続けています。

朝はサンドイッチに果物、昼は妻が作った幼稚園児が使う大ききの弁当とバナナなどの果物、夜は焼き魚などをバランスよく少量食べています。

クリニックではトイレに立つ以外、ほとんど歩かないので、運動不足ですね。何度か入会金を払ってスポーツジムに行こうとしましたが、忙しさにかまけて結局、一度も行ってません。せいぜい、月に1度のゴルフか往診で自転車を使うくらいしか運動はしていませんね。

自宅での食事は少量で野菜を先に食べ、酒を飲まず、早く寝る。これが私の健康法です。

野菜から先に食べ 炭水化物の量を控える

