ほなみ薬局 一陽来復通信

2025年10月号

No.108

一陽来復（いちようらいふく）

中国最古の古典「易経」に書かれている言葉です。意味は「冬が終わり春が来ること」悪いことや辛いことが続いても、耐えれば良いことが必ず訪れる。止まない雨は無い。明けない夜は無い。病気も同じです。人間には「自然治癒力」が備っていて適切な養生をすることで回復する方向に向かうことが出来るのです。「陽来復」は私のとても好きで大切にしている言葉です。

何事にも限界を設けてはいけない。夢を見れば見るほどもっと先にたどり着ける

マイケル・フェルプス（競泳選手）

私でできた簡単ダイエット法

「お前も腹出てきたな」「ちょっとふくらされました？」スーツのボタンがきつくなり、ワイシャツを着た姿は中年オヤジ。そう思っていた時に掛けられた言葉。

食べたい時に食べたいだけ食べ、飲むものは甘いもの。40代後半になってこんな生活をしていたら太らないわけない。

そんな私が一念発起「そうだ、ダイエットしよう。」

身長170cm、体重68.7kg BMI23.8（7/28時点）

BMIは身長と体重から割り出される数値で22が一番健康的と言われています。

私がBMI22までは5.1kg減らす必要があり、結構大変だな…と思っていました。

しかし、結果的には約1ヶ月で目標を達成することが出来ました。あまり無理もせずに。

糖質と脂質を制限

ダイエットの基本は食事制限です。

★私の1日の食事メニュー

朝 シリアル30g＋低脂肪牛乳70g ゆで卵1個、ミニトマト2個

昼 サラダチキン150g、ヨーグルト1カップ みそ汁1杯

夜 特に制限なし（米は少なめ）

ウォーキングと筋トレもちょっとだけしています

糖質・脂質を控えてタンパク質をしっかり摂る。ビタミン・ミネラルなどの栄養も意識することが大事です。

間食はなるべくしない。口寂しいのは最初の内で、だんだん慣れます。（これ本当）

むしろ、空腹感を感じている時は脂肪が燃えている証拠なので、快感にすら思えるようになっていきます。（これも本当）

体重の変化

7/28 68.7kg

↓ 約1ヶ月 5.2kg減

8/31 63.5kg

↓ 約2ヶ月 6.3kg減

9/30 62.4kg

ここからは筋トレなどで体を引き締めたいと思っています！

ダイエットQ&A

Q1. 飲み会などはどうしてた？

基本的に多く食べない。揚げ物は避ける。飲むものは蒸留酒（ウィスキー、焼酎など）

Q2. 水分はなるべく飲んだ方が良い？

色々な考え方はあるが、のどが乾いたり、口寂しくなった時に炭酸水か、お茶を飲む。

Q3. サプリメントも併用？

レオピンで代謝アップ。グリーン茶で糖質・脂質をカットくらい。体質などに合わせておすすめしたいものもある。

履くのを諦めていたジーンズを余裕で履けるようになり、スーツを着た時にお腹ポッコリならないのは感動的でした。

他にもこまかいコツなどがありますので気になる方は御相談下さい。

薬剤師の目線から安全で効果的なダイエットアドバイスをいたします！

薬剤師 川上 一止郎

1970年開局

株式会社 ほなみ薬局

元気スタンプ・アークスRARAカード・PayPay・各種クレジットカード取扱店

健康相談からのおつきあい

ほなみ薬局本店 ・処方せん受付・

〒034-0037
青森県十和田市穂並町10-3
Tel：0176-23-4546
Fax：0176-24-0434
8:30～19:00 定休日：日曜・祝日

ほなみメディカル ・ユニバース十和田東店内・

〒034-0012
青森県十和田市東一番町4－14
Tel：0176-25-4343
Fax：0176-25-4343
9:00～20:00 年中無休