

## 「食物繊維摂取」 肥満防止を語る

松波総合病院理事長

羽島郡笠松町田代の松波総合病院で、同病院の松波英寿理事長による「肥満治療講演会」が開かれた。一般市民や同病院の関係者ら約130人が耳を傾けた。同病院は3月に「肥満外来」を開設。松波理事長自身も40歳以上のダイエットを実践した。

松波理事長は、カロリー



正しいダイエット法などについて語った松波英寿理事長。羽島郡笠松町田代、松波総合病院

オーバーや運動不足など、肥満はさまざまな要因があると指摘。ダイエットを成功させるには「果糖や精製された穀物を控え、食物繊維をよく摂取する。軽い運動が体脂肪を燃やす」と説明した。

また「リバウンドを防ぐため、脳に飢餓感を与えないよう時間をかけて、少しずつ減量していくことが必

要」と語った。

フィットネスクラブ運営のRIZAP(ライザップ)のトレーナーによる運動療法の紹介もあった。

(長尾剛次)