

FirstGlobal メッセージ

siesta

2016.9月号 vol.160

発行元：〒540-0012

大阪府中央区谷町1-6-4

天満橋八千代ビル10階

(株)ファーストグローバルコンサルティング

代表取締役

戦略人事コンサルタント 品川典久

TEL 06-6910-3007 FAX 06-6910-3008

Email shinagawa@1gc.jp

URL <http://www.1gc.jp>

今月のトピックス

糖質制限ダイエット

最近巷で「糖質制限ダイエット」が流行っています。NHKの「ためしてガッテン」や「クローズアップ現代+」でも取り上げられていました。大河ドラマの「真田丸」に出演している俳優の小日向文世さんも役作りのため、実践したとインタビューに答えていました。ちゃんぽんで有名な「リンガーハット」でもお客さんの要望に応じて「麺なしちゃんぽん」がメニューに加えられたとか。麺食べないならちゃんぽん食べに来るなよ、と言っははいけません。ただ、お店側はやはり複雑な思いだそうです。私は今も体を動かしているの、炭水化物などの糖質を制限するというのは、理屈の前にムリです、耐えられません。糖質はエネルギー、という認識ですから、食べない我慢より体を動かす忍耐のほうを選びます。そっちのほうにストレスが少ないので。7月号vol.158の「ジョコビッチ」でも「グルテンフリー」として取り上げましたが、ジョコビッチの本を読んでから、合間に菓子パンを食べていた習慣はなくなりました。ただ、菓子パンでなければいい、という自分の中の理屈をつけておにぎりやうどんは食べています。ところで、テレビ番組に出演した糖質制限ダイエットの実践者は言っていました、やはり十分な知識を持った上でやらないと危険だと。ちゃんと食事管理せずにやった方は、倒れたり、体調を崩すケースも多かったようです。やってみるとみるみる体重が減り、モチベーションが上がり、もっともっと、のめり込んでしまうらしいです。一概には言えませんが、糖質制限ダイエットは、即効性はあるが、体調を壊すリスクも高いようです。何事もそうですが、やはりまずは基本を知っておかねば怖いこととなりますね。ダイエットなら栄養学や体のしくみを知っておかないとリスクも高いです。自分だけが、自分のカラダだけが特別、ではありません。個人差、ってのはあるでしょうが、理論は知っておかねば、と痛感します。我々も現状に満足して、プロとしての情報収集力や技術力を極めていかないと、少しずつ蝕まれていく、あらためてそう感じました。ご不明点は上記まで。

< next >

なんと今年の大阪マラソンに出ることになりました。まさか当選するとは思っていなかったもので、びっくりです。知人に同時にチャリティTシャツを申し込みれば当たる、と言われ、そのとおりとなりました。暑い毎日ですが、そろそろ練習を開始しようかと思えます。