

肥満は人間関係が、大いに関係する！

東京新聞 2007年7月27日朝刊記事全文

肥満は人間関係で広がる 米の大規模調査で判明 【ワシントン25日共同】

友人やきょうだい、配偶者が肥満になった人は自分も肥満になる可能性が高くなるとの大規模調査の結果を米ハーバード大などの研究チームが25日、米医学誌に発表した。肥満への抵抗感がなくなってしまうことが一因らしく、先進国で社会問題となっている肥満が、親密な人間関係の中で広がる側面があることを示す結果だ。

チームは米マサチューセッツ州でお互いに関係のある成人約1万2000人の集団を約32年間にわたって追跡調査。体格指数(BMI)が30以上(身長160cm=76kg、170cm=87kg)の肥満になった人を取り巻く人間関係と、相手のBMIなどとの関係を統計的に解析した。

その結果、友人が肥満になった人は、そうでない人に比べて肥満になる危険性が5.7%増加。きょうだいと4.0%、配偶者だと3.7%、肥満になりやすかった。居住地が離れていても同様だが、単なる隣人関係では増加はみられなかった。

上に紹介した記事は、肥満がどうしてもないものでなく、如何に、周りの人間の影響を受け、また習慣の問題であるかを示したものではないでしょうか。

そこで言えるのは、友達同士の「間違ったダイエット談義」などに加わるのではなく、自分としての肥満防止法をしっかりと持つことが必要なのです。その方法を教えているのが「BOSSダイエット法」です。このダイエット法には重要な3つの基本があります。

1. 食事の充足(特に夕食) 2. 栄養バランス 3. カロリーコントロール

きちんとした結果ができるまで専門のカウンセラーに相談できる<
BOSSダイエット法

BOSSダイエット3日間お試しセットで、「自分にできそうかな?」ということをご判断いただけます。



サブライタイムは100kcalの低カロリーで、ステーキ半分以上(15g)のタンパク質 + アミノ酸を配合。またビタミン、ミネラルは、厚生労働省の指定する「栄養機能食品(ビタミン12種、ミネラル5種)」を豊富に配合しています。ダイエットにおいて不足しがちな栄養成分を豊富に補給することで、基礎代謝や筋肉を落とさずに効果的に体脂肪を減らしていくことができます。

3日間分を1000円でお試しになれます

サブライタイム6食分(1日2食)

<栄養成分> 大豆蛋白、ホエイ(乳清)蛋白、グルタミンペプチド(アミノ酸)、β-カロテン、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンB12、ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、葉酸、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、鉄、銅

電話でのお申し込みはフリーダイヤル 0120 - 548224 へ

インターネットでのお申し込みは www.bossdiet.info