

## 欠食ダイエットは行わない！

では、実際のプログラムに入っていきます。その前に、2つの注意点があります。

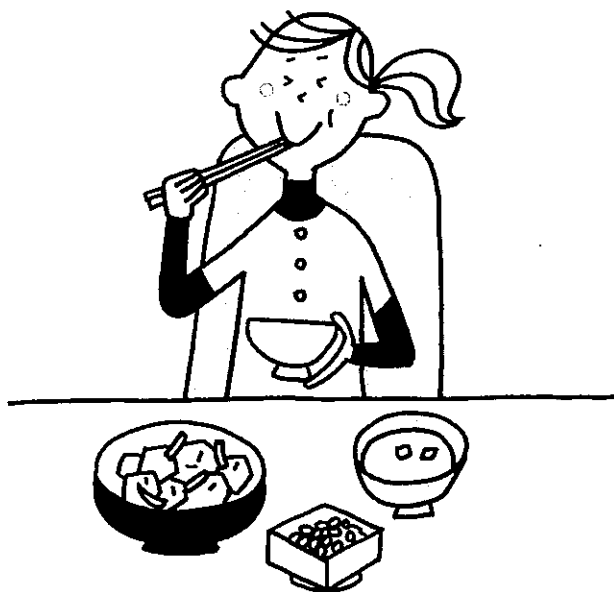
まず、朝食抜きダイエットや炭水化物抜きダイエットといった、食事をへらしたり抜いたりする欠食型のダイエットを行っている人は、いったんダイエットを中止してください。欠食型といっても、間食や甘い物を控えるなどのダイエットなら問題ありません。また、運動を取り入れたダイエットはむしろお勧めです。

これは、先述したように、食物繊維の不足を防ぐためです。食事をへらすタイプのダイエットをどうしても続けたい場合は、98ページのF・I値などを参照に、食物繊維を不足させないダイエットを行ってください。

また、準備段階で一度ふだん使っている下剤をやめてもらいましたが、減量プログラムを開始する際は、やめる必要はありません。最初からすべてを飲まない方向で指導をすると、ストレスが強くなってしまうし、排便もうまくいきません。また、ふだん飲んでい下剤をへらすためのものですから、最初は通常どおり使ってかまいません。徐々に減量させていくことを目標にします。

## 欠食型ダイエットは便秘改善の大敵！

145



便秘治療中のダイエットは、食事は3食きちんと取り、  
運動をメインにしたものがお勧め。