

この間、私は健康診断を受けました。特に問題はないという結果でありましたが、体重がふえていまして、少々気にかかりました。そこで、ダイエットに挑戦することにしました。

まず、どうすればいいのかということ調べました。世の中にはたくさんの方が紹介されていますが、大きく分けると三通りになると思います。

一つは、運動をするというものであります。汗をかくことによって余分なエネルギーを放出しようという考え方です。これが一番健康的だと思えますが、時間がかかるので、続けられるかどうか心配であります。

二つ目は、食事の調節をするものであります。一切食べないというものや、種類だけを食べ続けるというものなどあります。また、最近は補助食品というものがはやっていきます。これは、やせる効果があると言われていたのであります。実際、薬局へ行きますと

そういう商品がずらりと並んでいます。これは手軽そうに見えますが、十分な知識がないと危険かもしれません。