

ESTETICa BELLEZZa (エステティカベレーザ)

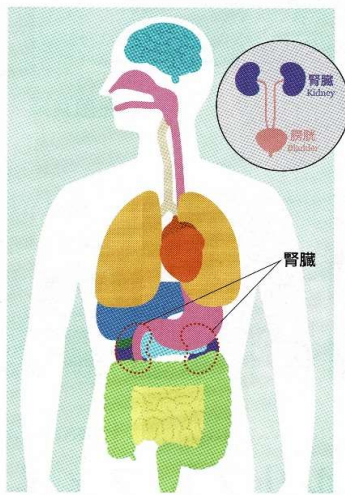
2024/8号に掲載されました!



ハワイ国際大学 林 基弘 客員准教授に訊く!

ダイエットと腎臓の関係

痩身やカイロプラクティックに関する研究をおこなう林基弘客員准教授にインタビューしました。今回のキーワードは「腎臓」。適切なダイエットに欠かせない「腎臓」の役割について詳しく伺います。



腎臓は体内でつくられた老廃物を外に出す役割を担っています。人間は1日に約1.5リットルの尿を生成し、最終的には約1.5リットルに濃縮されて排出されます。この一連の過程で腎臓の働きは欠かせません。また腎臓は、血液を生成する命を助ける働きも担っており、身体全体のさまざまなバランスを保ち、健康維持のためにも重要な臓器です。アメリカでは腎臓研究がかなり進んでおり、もはや腎臓の健康は人の寿命や生活の質に大きく影響することがわかってきました。

—— 気になる美容面での腎臓の役割を教えてください。

林 腎臓は老廃物を外に出す、つまりデトックスの機能を担っています。特に食べ過ぎや過剰な糖質・脂質の排出に関して重要な臓器です。糖質は水に溶けやすく尿として排出されますが、脂質は水に溶けにくく体内に残ります。

—— 気になる美容面での腎臓の役割を教えてください。

林 腎臓は老廃物を外に出す、つまりデトックスの機能を担っています。特に食べ過ぎや過剰な糖質・脂質の排出に関して重要な臓器です。糖質は水に溶けやすく尿として排出されますが、脂質は水に溶けにくく体内に残ります。

—— エテテ施術と腎臓の関係について教えてください。

林 とも密接な関係があります。エステサロンでの施術は体内の老廃物や余分な脂肪を外に出すことを目指していますが、実はその過程で腎臓が重要な役割を果たしています。ハンド施術やキャビテーションなどの「流す」施術も最終的に腎臓を通じて排出されることで効果が発揮されるのです。つまり腎臓が健康でなければエステサロンでの施術の効果も十分に得られません。エステティシャンが腎臓の重要性を理解してお客様に適切なアドバイスを提供することで、より効果的な施術を提供できると考えています。腎臓の健康を保つことが身体の健康はもちろん美容やダイエットの成功に直結します。YouTubeチャンネル「脱ダイエット塾」では身体の悩みやダイエットに関する情報をより詳しく発信しているのでもチェックしてみてください。

健康と美容に大きく影響 腎臓のデトックス機能

—— そもそも腎臓にはどのような機能があるのでしょうか？

林 腎臓は体内でつくられた老廃物を外に出す役割を担っています。人間は1日に約1.5リットルの尿を生成し、最終的には約1.5リットルに濃縮されて排出されます。この一連の過程で腎臓の働きは欠かせません。また腎臓は、血液を生成する命を助ける働きも担っており、身体全体のさまざまなバランスを保ち、健康維持のためにも重要な臓器です。アメリカでは腎臓研究がかなり進んでおり、もはや腎臓の健康は人の寿命や生活の質に大きく影響することがわかってきました。

—— エテテ施術と腎臓の関係について教えてください。

林 とも密接な関係があります。エステサロンでの施術は体内の老廃物や余分な脂肪を外に出すことを目指していますが、実はその過程で腎臓が重要な役割を果たしています。ハンド施術やキャビテーションなどの「流す」施術も最終的に腎臓を通じて排出されることで効果が発揮されるのです。つまり腎臓が健康でなければエステサロンでの施術の効果も十分に得られません。エステティシャンが腎臓の重要性を理解してお客様に適切なアドバイスを提供することで、より効果的な施術を提供できると考えています。腎臓の健康を保つことが身体の健康はもちろん美容やダイエットの成功に直結します。YouTubeチャンネル「脱ダイエット塾」では身体の悩みやダイエットに関する情報をより詳しく発信しているのでもチェックしてみてください。

腎臓の健康を保つことが大切 ダイエットへの近道

—— ダイエットと腎臓の関係について詳しく教えてください。

林 ダイエットで大事な要素は①体内脂肪を外に出すこと②それ以上太らないことの2つです。この2つのどちらも腎臓が大きく関わっています。まず「体内でつくられた老廃物や過剰な栄養分を排出する」という腎臓の役割が①の要素に直結しています。つまり、腎臓の機能が低下すると糖質や脂質の排出も低下し、体内に蓄積されやすくなるのです。腎臓の機能は20歳から40歳で約半分に低下し、40歳を過ぎるとさらに能力が低下すると言われています。

—— エテテ施術と腎臓の関係について教えてください。

林 とも密接な関係があります。エステサロンでの施術は体内の老廃物や余分な脂肪を外に出すことを目指していますが、実はその過程で腎臓が重要な役割を果たしています。ハンド施術やキャビテーションなどの「流す」施術も最終的に腎臓を通じて排出されることで効果が発揮されるのです。つまり腎臓が健康でなければエステサロンでの施術の効果も十分に得られません。エステティシャンが腎臓の重要性を理解してお客様に適切なアドバイスを提供することで、より効果的な施術を提供できると考えています。腎臓の健康を保つことが身体の健康はもちろん美容やダイエットの成功に直結します。YouTubeチャンネル「脱ダイエット塾」では身体の悩みやダイエットに関する情報をより詳しく発信しているのでもチェックしてみてください。



林 基弘氏 Motohiro Hayashi



ハワイ国際大学客員准教授(カイロプラクティックと心理学と瘦身の統合的研究)。米国応用心理カウンセラーを取得し、カイロサロン「Ulyseed」(東京本店、大阪分館)を開設する。近年ではYouTube「脱ダイエット塾」で健康美とダイエットについて動画を配信中。

YouTube 脱ダイエット塾

完全解説! 痩せ 痩せ

身体のお悩みやダイエットに関する情報を提供する YouTube チャンネル。ダイエットは「痩せる方法」よりも「太った原因」を徹底的に追究することが近道になります。何をしても成功しない方は必見です!

Ulyseed Body therapy & Healing

林技研株式会社

〒160-0021 東京都新宿区歌舞伎町2-3-21
明治通りビル 606号室

TEL 03-6233-8370
HP <https://ulysses.tokyo/>

