



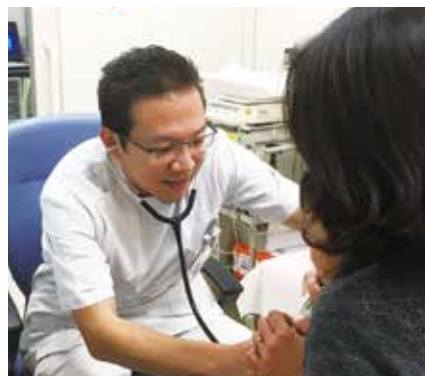
たかの先生のプロフィール

6/1、伊丹市大鹿に新規開院した「伊丹たかの小児科」の院長。子育て真っ最中の三男一女の父。好きな食べ物は八宝菜・とんかつ・アップルパイ。院内には大きな鉄道模型が走る。

## たかの先生のつぶやき...

## 「白ごはんが食べたい！」

体重が増えてきました(笑) 学生時代、アイスホッケーをやっていた頃はとってもスリムで、体脂肪率も一ケタでした。腹筋もバッキバキでした。それが長年の勤務医生活で徐々に体重が増え、気づけばプラス10キロになっていました。開業すると、運動が出来なくなるのと食生活が不規則になるのは分かっていたので、オープン半年前からダイエットに挑戦しました。健康のためと、シュツとしたお医者さんの方が好感を持ってもらえるかも?という下心もありました。ジョギングをする時間はなかったのですが流行りに乗って、炭水化物ダイエットを始めました。白ごはんが大好きなんです。朝夕は主食なし、昼もお寿司1個分くらいの量に減らしました。大好きなからあげやとんかつは止め、ビールや日本酒も減らしました。それでも調べてみると意外と炭水化物って色々な料理に使われていて、しつかり減らそうとすると冷ややっこいササミくらいしか食べるものがないんですね。メチャクチャお腹が減るんですが、次第に冷ややっこ中心の食生活と空腹を楽しめるようになってきました。そんな極端な食生活(おススメしません)と同時に筋トレを3か月ほど行っていたら8キロ痩せられました。体も軽くなり、体調が良くなりました。



院長 高野 勉

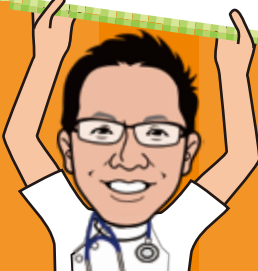
でも開業後は生活が一変しました。さすがに診察中にお腹をグーグー鳴らしている訳にもいかないのです。わりとしっかりと食べるようにしてまずし、やっぱり運動も一切できません。自動車通勤になったのも良くなかったですね。この3か月で体重が3キロほどまた増えてしまいました。このまま行くと近いうちに新しい似顔絵を描いてもらわなくてはならなくなりそうなので、またダイエットをしようかなと考えてます。もし休み時間に駐車場をグルグル走っている変な医者がいっても、温かい目で見守ってくださいね。体重でお悩みのお子さん方(お母さん方も!)、健康的なダイエットと一緒に取り組んでみませんか?



平日休みなし

土曜は  
16時まで診察

WEB予約あり



## クリニックTOPICS

インフルエンザワクチン  
を10月21日より  
接種開始します。

- ・初回 3000円(税込)
- ・2回目 2000円(税込)



子育て  
News Letterの  
バックナンバーも  
掲載中!

小児科・アレルギー科

伊丹たかの小児科

伊丹市大鹿4丁目59 取材: StarFACTORY 06-6534-6733

## 診療時間

平日 9:00~19:00

土曜 9:00~16:00

TEL:072-767-6568

伊丹たかの小児科

検索

https://itami-shounika.com

