

1	所 属	埼玉医療センター こころの診療科
2	氏 名	田中伸一郎
3	タイトル	食べたい！ でも、やせたい！ 食欲を抑える方法ってあるの？
4	概 要	記事より転載。 「甘いもの大好き!」「お腹いっぱい食べたい!」「でも太りたくない!」 そんなジレンマを抱えている人は多いのでは? 実際、スタディサプリ進路が、全国の高校生309人にアンケート調査を行ったところ、80%以上の人が「食欲を抑えたいと思うことがある」と答えている。 さらに「食欲を抑えるためにやっていること」と、効果はあったかを聞いてみると、いろいろな意見が出てきた。 そこで、みんなが食欲を抑えるためにやっていることは正しいのか、精神科専門医・公認心理師の田中伸一郎先生にジャッジしてもらい、無理なく食欲を抑える方法を教えてもらった。」
5	掲載日・放送日(放送時間)	2020年2月27日
6	媒体名等	スタディサプリ 進路