

**保健指導体験記**  
**宮本 祥邦さま(46歳)**

**中山** 減量達成おめでとうございませす。5.9kgの減量に成功されました。成功された要因はなんでしょうか？

**宮本** なんとなく、大盛りを食べ続けていて、食べ終わるとお腹いっぱい。そんな時に、保健指導を受けて食べ過ぎであることを指摘されました。指導を受けた後は、普通の盛りを意識して、デジタルの体重計を購入しました。

**中山** 空腹具合に合わせて量を調整せずに、いつも大盛りを無意識に食べていたのですね。

**宮本** 普通盛りではお腹がすいてしまうかな？と心配でしたが、意外とちょうど良かったです。腹八分目とかよく言うけれど、なんとなくわかった気がします。

**中山** ご家族の協力はいかがでしたか？

**宮本** 野菜料理を多めに作ってくれたりしました。外食が多いので、コンビニでお弁当を買う時など、野菜を買うよう意識しました。

**中山** 外食が多いのに成功されたのは素晴らしいですね。宮本 初めは、大盛りをやめただけで体重が落ち始めました。次に、内容も意識し始めたんです。コンビニで百円のサラダを発見して食べてみたら、結構満腹感を得られたんです。

**中山** 宮本さんは、朝晩の体重をほぼ毎日記録していただきましたが、継続できたコツはありますか？

**宮本** 最初は、続かないだろうと思っていましたので、体重計はメモリー機能の付いたものを購入しました。少し高かったけど、後に考えたらいい買い物でした。体重計は、部屋を出た廊下に置きました。必ず通るたびに目につくので、体重計に乗って部屋に入ることにしました。

毎日の記録が難しい時は、メモリー機能を使ってまとめて入力しました。

**中山** それは賢いですね。今でも測定の際がついているのは、そのような環境にあるからなのですね。はらすま開始後、4か月ころからジムにも通われましたね。

**宮本** 仕事が忙しいのも重なって体重が減らなくなりました。自分自身の性格上、「払ったものは行かないや損」と思うので、ジムに入会したことで、自然とジムに通うようになりました。これが、ウォーキングとかでしたら、「今日は疲れているから」とか「時間が無い」とかで、結局やらずに終わったかと思えます。



**中山** はらすまの支援内容はいかがでしたか？

**宮本** 体重の減少具合を見て、「野菜から食べましょう」とか「運動を始めましょう」とタイムング良くアドバイスいただけました。今は、いろんなダイエツトが流行っていて、何がいいのか逆に分かりずらくなっている。質問すると、それに答えてくれるのが良かったです。

**中山** 今年の健診はいかがでしたでしょうか？

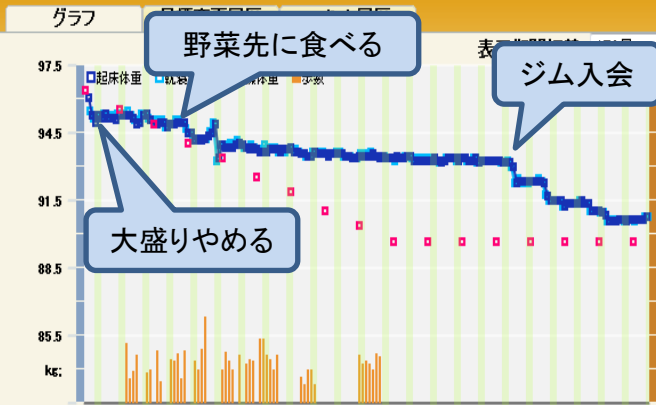
**宮本** 肥満度はまだひつかかっています。血圧・中性脂肪が改善しました。

**中山** (健診結果をみながら)本当ですね。血液検査の結果がすべて良くなっていますね。これからの目標は？

**宮本** 80kgを目指していきなすね。ジムのトレーナーさんには、エアロビがいいといわれています。ジムでは、水泳もできるので、いずれ水泳もプログラムに入れて行こうと思えます。

ID: a1000865 宮本 祥邦さん

開始体重: 96.4 kg 現在体重: 90.4 kg (BMI: 32.0) 目標体重: 89.7 kg 目標体重まで: 目標: 夕食のご飯1/3減らす。 ご褒美: ご褒美は御自分で決めて下さい。



**【宮本さんのジムのプログラム】**  
 最低週1回を目標に2時間しっかり運動しています。自転車2種類、ウォーキングマシン2種類、筋トレ。トレーナーさんにアドバイスをもらいながらすすめているようです。ウォーキングマシンでは、ウォークマンで好きな曲を聞きながら、この曲の間は速歩ペース(6km/h) 次の曲は全速力(8km/h)と自分の目標を立てて行っているようです。「自分の好きな曲だから、いつ終わるかが分かるので頑張れる」とのことです。

宮本さんのお話を伺って、「意識する」「分析する」という言葉が多く聞かれました。毎日の体重をグラフにして、分析する。そして、どうしたらよいかを意識して改善する。はらすまダイエットの模範回答をいただけたような気がしました(∧.∧)