

石橋管理栄養士 今回は見

事4.1kgの減量おめでと
うございます！嬉しい結果
での再会になりましたね。

M ははは(笑)
自分でもこんなに減るとは
思わなかったのでビックリし
ています。

石橋 はらすまダイエット体
験談として、ダイエット成功
後のご自身の体感はいかがで
しょうか？

M ダイエットしてよかった◎
これが一番の感想です。食事
と運動の両方を取り組んだ
ことで、生活習慣の改善が出
来た実感しています。

まず、食事は全体的に多
めでしたので量はこれまで
2/3程度に抑えました。

夜は晩酌するので、主食は
無しにしました。慣れるまで
2週間程度かかりましたが、
その後は減らしているとい
う感覚もなく、食事が出来
るようになりました。

石橋 食事と運動の改善が
基本ですものね。両方取り
組めたMさんの頑張りはず
ばらしいです！



歩数計

「はらすまダイエット」では
・朝夜2回の体重記録
・毎日の歩数記録
・100kcalカードの実行状況を
システムへ登録していきます。



石橋 保健指導はいかがで
したか？

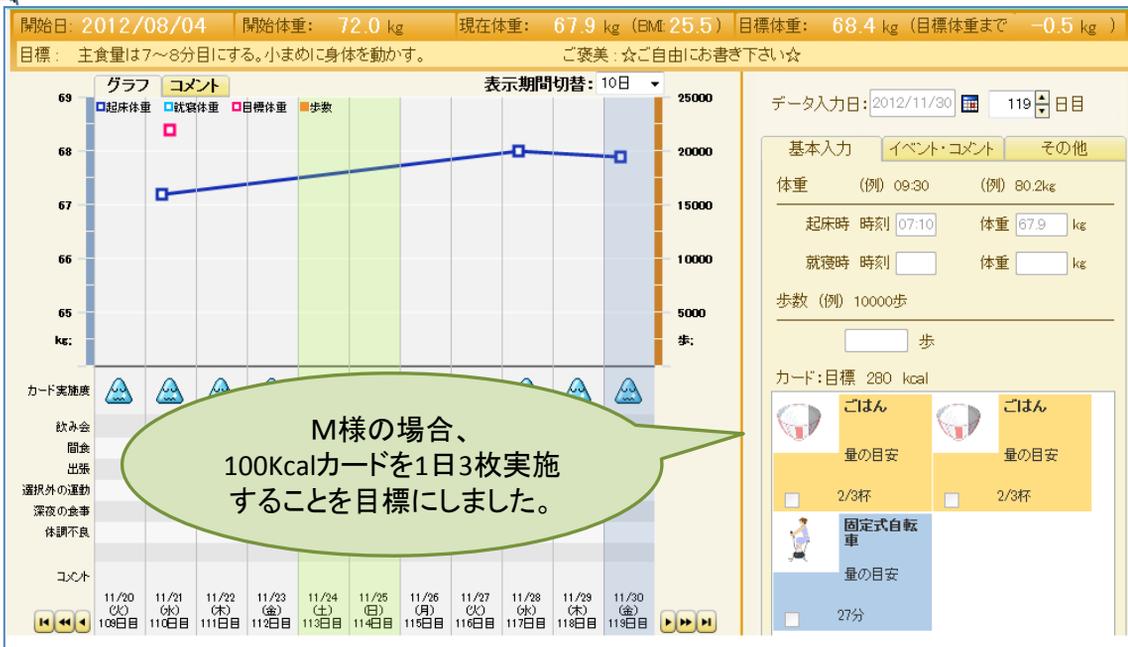
M 保健指導に来ていただ
いた時期もよかったですね。
趣味のゴルフもダイエットに
活かされたのも良かったです
ね。また、体重入力をつい
忘れてしまつて、**体重入力
依頼のメール**(※1)が来るこ
ともありましたが、そのお
かげで入力できました。

(※1 5日間体重入力がない
と自動的に督促メールが送信さ
れるシステム)

石橋 減量してから職場や
家庭での反応はいかがでし
たか？

M 特に何も言つてもらつて
いないなあ…(笑)

そうおつしやるMさんの
表情はとても晴れやかでし
た☆)



M 保健指導体験様記

M様の場合、
100Kcalカードを1日3枚実施
することを目標にしました。

☆☆保健指導風景☆☆
石橋管理栄養士



石橋 今回のはらすまダイエット
で大成功を収められました。が、
同じ境遇の方にメッセージをお
願います。

M 一歩踏み出す時の気持ちは、
「よしーやってみようー」でした。
やる気というか、最初のとうかか
りが大事だと感じました。今で
は、ズボンのサイズが大幅に小さ
くなって、買い換えたほどです
よ！

石橋 ズボンのサイズが合わなく
なるなんてすごい成果ですね！
頑張つたご自身への褒美に新し
いズボンを購入するなんて素敵
ですね！

ご自身の頑張りを振り返るM
さんは、健康のために「毎日、腹
筋30回」を続けていらつしやい
ます。特にお腹周りがスマートに
なられました！

まさに、「はらすま」なられた
Mさん、笑顔がとっても素敵です