

**深谷** おめでとうございます。見事7.3kgの減量に成功されました。減量して良かったことは何でしょうか？

**関** 体が軽くなったのが実感できるようになりました。腰痛がありませんでしたが楽になりましたよ。

**深谷** 減量しようと思ったきっかけは何ですか？

**関** かつこいいお父さんになりました。かつたからです。

**深谷** なるほど。お子様やご家族のために頑張られたんですね。素敵なダイエットスイッチでしたね。

**深谷** 減量成功の秘訣はなんだったと思いますか？

**関** 食事は食べる順番を変えて、野菜から食べることにしました。昼休みに歩いていましたが、食事だけでは体重の減り方が停滞してきたので、この春から通勤の時に3km歩くようにしました。

**深谷** 素晴らしいですね。なんとなく過ごしている日常にも、生活習慣を改善するポイントがあるのですね。

**関** 最初ご飯を減らしましたが、辛い時は気合で乗り切りました。歩くことも「やるぞ」と思う気持ちで続けています。

**深谷** 何より続けることが大事なんです。

**深谷** 職場や周りの方の反応はいかがでしたか？

**関** 「友達から頑張ってるね」と声をかけられました。

**深谷** それは心強い応援でしたね。

**深谷** 保健指導を受けてみて、いかがでしたでしょうか？

**関** はらすま画面を見られていると思うと、続けなければと思ってしまいます。励みになりました。

**深谷** ありがとうございます。

私たちもパソコン画面で関さんの体重グラフを見ながら、陰ながら応援させていただきました。今回、成功者としてお会いできて嬉しく思います。これからも、かつこいいパパでいてくださいね。

### 保健指導体験記

**関 航也さん(41歳)**

← -7.3kg



**石橋** 今回は見事8.7kgの減量おめでとうございます！

**野神**さんは、はらすま ダイエット期間終了後も体重計測が続いていらっしやるのですね！

**野神** 体重を計ることはもう毎日の習慣ですから(笑)計らない日はない！といった感じですよ。

**石橋** 体重は健康のバロメータですからね。

ダイエットだけでなく、体重を計ることで健康管理が常に意識できるので、とても良い生活習慣が身につきましたね。

**野神** 私の場合、もともとの貧血があつて通院していたものですから、“メタボ改善”したものの、これからは貧血の改善もしていかななくてはなりません。頑張り過ぎてしまったのか、立ちくらみや便秘になることもありました。

**石橋** そうでしたか。はらすまダイエットは半年間という期限があつたので、つい頑張り過ぎてしまったということでしょうか。貧血も健康上重要な項目ですので、しっかり治してくださいね。

**石橋** はらすまダイエットで、辛かったことはありませんか？

**野神** 最初の頃は、夜は腹が減つて辛かったです。

### 保健指導体験記

**野神 貴嗣さん(62歳)**



我慢しているのになかなか体重が減らず、落ち込みましたが、はらすまダイエットを始めて10日目くらいで体重が減りはじめたんです。

それが面白かった(笑)波に乗つて1ヶ月：2ヶ月：と続きました。

**石橋** なるほど！ダイエットをしながら徐々にエンジンがかかつていったのですね！

**野神** 6ヶ月間を終了した今も私のダイエットは続いています。「やせたね！」と声を掛けられると、はらすまのことを話していますよ。ダイエットのコツは地道に続けること。

どうやったら減るのか？と、好奇心を持つことも良いと思います。

だたね、ズボンのサイズが合わなくなつて、だいが新調したんだよね(笑)

〜新調したズボンは、はらすまダイエットで言う“ご褒美”です。嬉しい！報告を頂きました。