

芦ヶ谷管理栄養士 5.0kgの減量成功おめでとうござい
ます！お腹周りがスッキリし
ましたね。減量して良かった事
を教えてください。

櫻井 お腹を気にせず、Tシャ
ツが着られるようになった事、
ノータツクのズボンがはけるよ
うになった事です。

芦ヶ谷 ダイエットのやる気ス
イツチは何でしたか？

櫻井 始めはイヤイヤ取り組
んでいましたが、年末年始の体
重増加に危機感を覚えたこと
です。はらすまに体重入力し
て、グラフが下がるのが快感
になりました。目に見えること
が良かったです。生活を気をつ
けると、体重が下がる、多めに
飲食すると2日後に体重が増
えるなど、生活と体重の関係
を自分自身で気が付く事が出
来ました。

以前は、太っていることは周り
のせいにしていました。太ってい
ても当たり前。夜遅いから難
しいと思っていました。でも、
やれば体重が減ることがわか
りました。

芦ヶ谷 他人に言われるので
はなく、自分自身で得た気付
きは大きいですね。

櫻井 今ではすっかり、「体重
測定・記録・振り返り」が日課
になっています。

芦ヶ谷 保健指導はどう
でしたか。

櫻井 無理なく取り組
めて、自分に合っていた
と思います。『はらすま
ダイエツト』は担当者か
らメールや、体重入力
の催促もあるので、家族以
外にも見られている感覚
があり、頑張れました。

※1 はじめの3ヶ月間は、入力
いただいた記録を基に10日お
きにメールを送付しています。
3ヶ月以降は1月に1回のメール
となります。

保健指導体験

(株)須藤隆建築設計事務所
櫻井 成郎様(58歳)



おなか周りがすっきりとされましたね。



芦ヶ谷 色々な事をやってみて、難しかつ
た事は何ですか？

櫻井 夜のウォーキングが大変でした。
夕食前に行うと疲れ、汗をかくのでお風
呂に入ると、夕食が遅くなり、生活リス
ムに合わなかったです。そのため、毎日
ではなく、帰宅が早い週3日位の実施にな
りました。休日は外出を楽しみました。
芦ヶ谷 無理なく出来ることを継続し、
素晴らしい結果を残された櫻井さんか
ら、同じ境遇の方にメッセージをお願い
します。

櫻井 体重は自分自身でコントロールで
きるものです。生活改善は、毎日完璧に
出来なくても大丈夫だと思います。やれ
ば減る。1つ出来なくても、他をやれば
いいので、大丈夫です。チャンスはありま
す。話題の〇〇ダイエットもいけれど、
無理せず、自分の生活スタイルに合った
事は長く続けられます。

芦ヶ谷 最後に、今後の抱負をお願い
します。

櫻井 最終的には60kgになりたいです。
そのためにまずは、63kg切りたいです。



【管理栄養士 芦ヶ谷】

櫻井さんの保健指導は、今回2度目
でした。
現在は紙の体重記録用紙を利用して、
体重管理されています
仕事と運動の両立は難しかったと思
いますが、臨機応変に出来る事を見つけ
て実践していた事に感心しました。
「やれば減る！」その自信を大切に
頂きたいです。

今後も焦らず、出来ることを続けてい
かれたら素晴らしいですね！
櫻井さん、本当におめでとうござい
ます！
いつまでも健康でいてくださいね☆