

芦ヶ谷管理栄養士 8.0Kgの減量成功おめでとうございます！減量のきっかけを教えてください。

飯沼 大学時代の後輩が心筋梗塞を機会に減量した事。それから、第2子が誕生して長生きしたい！と思った時に保健指導が重なりました。

芦ヶ谷 絶好のタイミングでしたね！

飯沼 以前はウエイトトレーニングをしていたので、食事のみで痩せるのかな？と半信半疑で取り組みました。

芦ヶ谷 半信半疑が確信に変わったのはいつですか？

飯沼 体重を意識することで、痩せることを実感してからです。手帳に毎日体重を記録。時間のある時にハラスマ入力。とにかく、体重を意識して生活していました。

芦ヶ谷 食事改善で大変だった事はありましたか？

飯沼 これは食べたら駄目という物が無かったので、無理せず続けられました。その代わり、量を控えるように心がけました。もう1杯ご飯が欲しい所で止めました。お昼のコンビニも必ず野菜を付けました。

芦ヶ谷 どうしても食べたい時は、どうしましたか？

飯沼 ミニルールをつくりました。夕食前の体重+1Kgまでは食べてもOKと決めました。

夕後0.8Kg増だった時は、後0.2Kgは食べられると考え、子供と一緒におやつを楽しみました。

芦ヶ谷 「まだ食べられる」と思うと、ストレスが減りますね。
(*油・砂糖の多い物は重量が軽くても高エネルギーです。内容にも注意が必要ですよ。)

飯沼 翌朝、体重が戻っているの不安心しました。

飲み会の後は、体重を戻すのに1週間位かかりました(苦笑)

芦ヶ谷 メリハリは大切です。そして、継続は力なり！

保健指導体験記 常総産業(株) 飯沼 猛様(47歳)

芦ヶ谷 メール支援はどうでしたか。

飯沼 気持ちが悪んでいる時の確なメールが届きました。

※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。

お陰様で、健診結果が改善しました。中性脂肪、γ-GTPは以前から受診勧奨値で気になっていましたが、体重が減りすつかり基準内に治まりました。
芦ヶ谷 体重減少の効果ですね。



マイナス8.0kg



減量後の飯沼さんと芦ヶ谷管理栄養士

奥様に協力的で子供想いの「育Men」パパの飯沼さん。子供と夕食後の歯磨き&早寝早起きの実践で夜食の防止。

働き盛り&子育てで大変な時期だと思います。しかし、ご自身のおかれた環境を上手に活用し、減量につなげられました。

『はらすまダイエット』を終了しても、自己管理を継続されていると伺い、本当に嬉しい気持ちでいっぱいです！

飯沼さん、本当におめでとうございませう！いつまでもご家族仲良く、健康でいてくださいね☆



芦ヶ谷 支援終了後も手帳に体重記録を続けており、1〜2Kg減少中。現在83Kg〜84Kg。初めてお会いした時よりも顔が細くなり、お腹周りもスッキリした印象です♪周りの方の反応は、いかがですか？

飯沼 同僚には病気になるたのでは？と冗談に心配されました。体が軽くなり、体調良好です。以前は体力が落ちたと感じていました。よく考えてみると、8Kgの重りが体に付いていたので、体が重いのは、体力不足ではなく、体重のせいでした。減量で身軽になり、子供と一緒に走っても「まだまだ行ける！」と思えるぐらい体が楽になりました。

芦ヶ谷 親子マラソン出場を目指してファイト！楽しみながら体を動かせるって良いですね。最後に、今後の抱負をお願いします。

飯沼 ゆくゆくは、70kg代になつて維持していきたいと思ひます。