



昨年の機関誌「D.Kenpo」10月号の記事を覚えておられるでしょうか？

あれから…1年!! そうです。保健師(私) の減量大作戦!!

次の4項目…今回は1年後のご報告をしたいと思います。

1. やせたい理由を明確にする。 ①11号の服が着られる体型にもどる。
②ダイエットした経験を保健指導に生かす。



2. いつまでにどれだけ ①取りあえず年末までに5kg減らす。
3. 支援してくれる人を見つける ①ここで公表することで、皆さんが支援者。
4. 方法(始めた事) ①1日2回の体重測定とその記録。
②寝る前の腹筋運動。
③良く噛んで食べる。
④温野菜を食べる。



1. ①の11号の洋服を着れる体型になる →もう少しかかりそうです。
2. 年末までに5kg減らす
→これは目標達成し現在6~7kg減の体重を行ったり来たり
3. 支援者 →健康相談で「その後どうなった?」「ちょっと細くなった?」
などと声をかけていただき、しっかり支援していただきました。
4. 今も続いていること ①の1日2回の体重測定
②の腹筋運動(ただし朝に変わりました)
③の良く噛んで食べる
→なかなか持続が難しいですが時々実行
④の温野菜を食べる
→「カラフル漬け」に変わりました。



- ★その後追加したこと
→運動量を増やす。
(なるべく歩く距離を多くする)

- ★ダイエットした経験を保健指導に生かす
→これは本当にいい経験になりました。



保健師

武本

裕子

最初の1ヶ月

「体重計にのれども減らぬわが体重」…という状態
何とか継続できたのは、腹筋で腹囲が減ったおかげ!!
(ここで何も変わっていなければ挫折していたかも…)

2ヶ月目

ヤット体重が減り始め昨年の機関誌の原稿はこの頃書き始めたと思います。(少し成果が出始めたのでヤット書く気になったのかも…)

3~4ヶ月目

3kg減った頃から少し油断をするとリバウンドしてしまい、ここからはリバウンドとの戦いでした。

5ヶ月目

この頃ヤット5kg減り始めました。年末・正月とありましたが、何とか乗り切りました。
この頃になると以前感じなかった満腹感を感じるようになり、一度にたくさん食べられなくなっていたのです。

6~8ヶ月目

この間は何をしても体重計の針が動かず、いらいらしました。停滞期に入ったようです。(減量の本には1~2週間とありましたが…)
この頃からは運動をプラスしないと減らすのが難しくなると本に載っていました。そこで、運動量を増やすことにしました。
(歩く時間を増やす)

9~12ヶ月目

その後2kg減り、計7kgの減となりました。
最近では1kg前後の変動はあるものの以前のようにリバウンドすることはなくなりました。

これからも目標11号の服を着るためにさらに挑戦を続けます。



私の減量の強い味方になった“カラフル漬け”をご紹介します。

法研関西出版の「しっかり食べて、きれいにやせる。バランス型紙ダイエット」より

1. 生野菜500gを一口大に切る
(きゅうり・大根・人参・白菜・キャベツ・セロリなど)
2. 酢・塩・砂糖をそれぞれ大さじ1杯ずつ。
3. ボールに1と2を入れ混ぜ合わせる。
4. タッパーに入れ冷蔵庫で保存する。
(1週間くらいはOK)



甘いもの大好きな私の誘惑を回避させてくれた“カラフル漬け”に感謝です。