

連載

# 保健指導ノートから

保健師 たけもと ゆうこ 武本 裕子

## 私のダイエット奮戦記 Part.3



### えっ……22kgもダイエット??

今回は自動車部品製造メーカーで情報システムの仕事をしておられるAさんのダイエット奮戦記をご紹介します。(ご本人の手記をそのまま掲載します)

#### ● 私のダイエット記録 ●

ダイハツグループ企業で従事する48歳男性です。仕事内容は情報システム（デスクワーク中心）です。今回、健康面でご指導頂いている健保組合の武本さんにダイエットの状況をお話したところ、その内容を書いてみないかということで、報告する運びとなりました。

4月～6月の3ヶ月間で約15キロのダイエットを行う事が出来ました。MAX時（今年1月）から現在（10月）ですと約22キロのダイエットになります。10キロ位減量した頃からいろんな人に痩せましたねと言われ、励みになった反面、今までいかに太っていたのかを痛感しました。



22kgの  
ダイエットに  
成功!

after



#### ① ダイエットを実施しようと思ったきっかけ

これまで約10年位体重は85～90キロ前後を推移しており（身長は168cm）、健康診断で毎回、肥満を指摘されていましたが、特に不自由を感じた事もなく、ダイエットを真剣に考えた事はありませんでした。今年の1月にゴルフの前日に冷蔵庫の飲み物を取り出そうとかがんだ時に激痛が走り、ギックリ腰になってしまいました。当然ゴルフはキャンセル、1週間程はまともに歩行も出来ない状況でした。

また、歩いている時に他の人にどんどん追い抜かされている事にも気づきました。（私よりかなり年配の人にも）ペースを合わせると息切れしてしまいます。これらはやはり肥満によるものだったのです。

#### ② 現状把握

①ダイエットを行うにあたり、まずは現在、自分の体がどれ位標準と乖離しているのかを知る為に細部にわたって調査しました。（体重体組成計を購入して測定）

②摂取カロリー、消費カロリー

摂取 < 消費 ならば太らないはず。1週間の食事を克明に記録し、平均値を算出したところ、約1日4,500キロカロリーもとっていました。消費カロリーは確実に算出する事は困難だったのですが、おそらく4,500キロカロリー以下だったのでしょう。

#### ③ 目標設定

①目標値を62キロ（28キロの減量）としました。これはBMIを標準の22にする為です。

②期間は1年間を設定しました。