

4 計画立案

現在、世の中にはありとあらゆるダイエット情報が溢れかえっています。テレビでもダイエット企画の特番もよく見ます。そんな中、有名なレコーディングダイエットの本を読んだところ、どうすれば確実にダイエットが出来るのかがわかりやすく書いており、本題のレコーディングダイエットはしていませんが、右の内容を実施しました。

- ①毎日、体の記録をつける。
現状を認識する為。これはかなりおすすめですが、意識が変わります。
- ②スポーツクラブに通い、ダイエットのプログラムを実施する。
費用はかかるが、真面目に行えば確実に効果が上がる。

5 実施内容

コナミのバイオメトリクスという減量プログラムを実施したのですが、内容は以下の様なものです。

- ①トレーニングで赤い筋肉（遅筋）を鍛え、基礎代謝を減らさずに脂肪のみを燃焼させる。
- ②水を1日あたり体重×40cc以上飲むこと
- ③カロリー摂取は私の場合1日あたり1,600キロカロリーに設定
- ④期間中は有酸素運動（ランニング、水泳）は禁止。
ダイエットの即効性はあるが、筋肉も燃焼してしまうので、リバウンドしやすいそうです。
- ⑤毎回マンツーマンで指導を受け、各種データも記録されます。
問題は1,600キロカロリーでしたが、真面目にカロリー計算を行いきちんと守りました。



1日あたり体重×
40cc以上飲む

6 実施結果

別表のと通りの結果となりました。

		2009年			
		1月	4月	7月	10月
1	身長 (cm)	168			
2	体重 (kg)	90	86	71	68
3	ウエスト (cm)	103	98	81	75
4	BMI値	31.9	30.5	25.2	24.1
5	体脂肪率	30.2	28.5	12.5	7.2
6	基礎代謝 (キロカロリー)	1815	1757	1622	1545



7 今後の展望

ダイエットは予定通り実施出来ましたが、やはり体力が落ちたように感じました。ダイエットのプログラムは3ヶ月で終了し9月からボディメイクのプログラム（週3回の筋トレ）を実施しています。加えて週2回はクロールを中心に3キロの水泳。ランニングは毎日（体調に合わせて5キロ～20キロ）実施。休日は自転車で50キロ～100キロを走っています。

食事は通常に戻しましたので、これだけトレーニングをしても目立った体重の減少はありませんが、体型の確実な変化を感じます。目標体重は当初の62キロから65キロに修正しますが、体力の向上を行い、来年はホノルルマラソン完走を目標にしています。（ダイエットから目的が変更しました）

8 最後に

私の場合は主に体調面から始めましたが、かっこよくなりたいとか理由は何であれ強い意思さえあればダイエットはそんなに難しいものではないと思いました。

とても科学的なダイエットに取り組まれたAさん！ダイエットのかいあって、2009年度の健診結果は、全て正常範囲内でした。これからもホノルルマラソン完走めざし頑張ってください。応援しています。

「私のダイエット奮戦記」を募集します。下記にご連絡ください。

連絡先：タイハツ系連合健康保険組合

保健師 武本

TEL 06-6371-1453

e-mail:daihatukeikenpo@m5.dion.ne.jp