

連載 保健指導ノートから

食生活改善と ロングブレスダイエットで 20Kgの減量に成功



たけもと ゆうこ
保健師 武本 裕子

今回ご紹介するのは自動車部品の製造会社で製造技術の仕事をしているAさん（34歳）です。

食事と使う筋肉を意識したロングブレスダイエット、体重の記録で20kg近い減量に見事成功されたAさんにインタビュー形式で答えていただきました。

Aさんのプロフィール

身長：164.2cm 体重：60.2kg （2013/2月現在）奥様と二人暮らしです。

（Aさんの*平均体重：59.3kg・現在の*BMI：22.3）

*平均体重=身長²×22 BMI=体重÷身長²で求められます。

Q1 ダイエットをしようと思ったきっかけは？

- A ● 以前、引越しで7年程勤めた後、営業の仕事に移ったのですが、食欲は以前のまま、運動量だけ桁外れに落ち、その結果、1年で7kg太ってしまいました。その後、毎年約3kgのペースで増え続け、80kg寸前まで太ってしまった。
- 背が高くない割に太りすぎていたので、着られる服が少なくなったこと。私服で出歩く機会が増えた為、何となく恥ずかしい思いをしたこと・・・かな？

Q2 どんな方法で・・・？

- A ● 最初はまず、間食を全くしないようにしたこと。
- お昼に持って行っていた、お弁当のおにぎり2個→小さな1個に変更。
- 夕食の白米の量を1/4にしたこと。
- 食事が足りない時はキャベツの千切りをノンオイルドレッシングで食べたこと。
- 水分を多めに摂取するように心掛けたこと。
- 基本は食事制限を行い、最近では使う筋肉を徹底的に意識した*ロングブレスダイエットを行っています。（結果的に炭水化物を減らしたことでか）

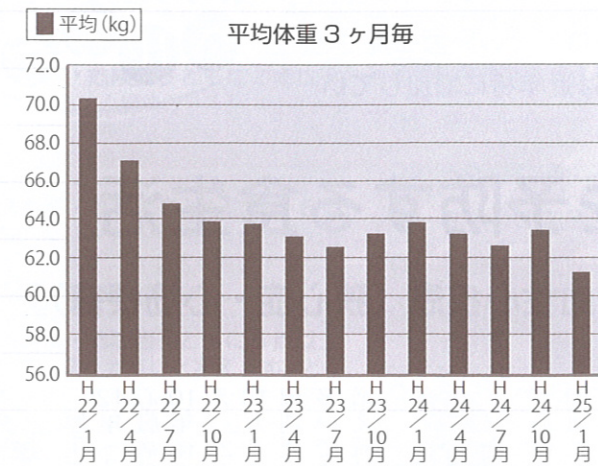
*ロングブレスダイエット：強く長い呼吸を繰り返すダイエット法（俳優の三木良介さんが考案された方法で、TVでも取り上げられ、本やDVDも出ています）

Q3 どれくらいの期間で・・・？

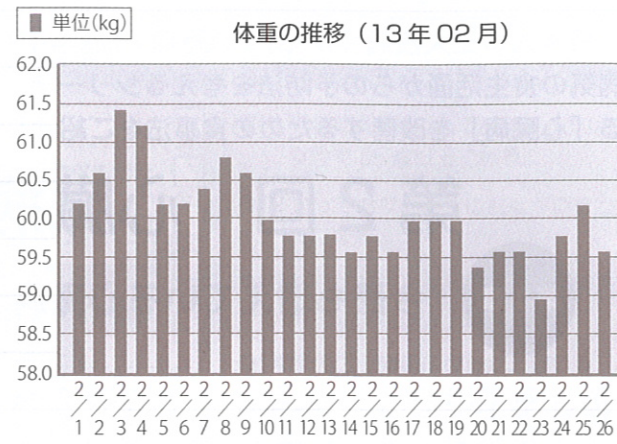
- A 約4年前の6月から、今も継続中です。



2010年～2012年の月平均体重（3ヶ月毎）の推移



2013年2月の体重グラフ（毎日）



Q4 結果は？

- A 始めて3ヶ月で約10kg。その後、継続的に痩せて行き、つい最近ダイエット前の最大値から20kg痩せました。

Q5 辛かった（困った）ことは？

- A ハッキリ言っちゃうと無いんです。逆に体重が落ちていくことが楽しいぐらい。日々の体重をグラフにしており、右肩下がりに落ちていくこと、体重にも周期があるのでその周期を掴んで、集中的に運動などを行うと、すぐに体重が落ちるので、全く苦はないです・・・たまに無性にドカ食いをしたくなりますが、昔の姿を思い浮かべると、自然と止まります。

Q6 良かったことは？

- A ● とにかく体が軽くなったこと。仕事するにもすごい楽。
- 疲れにくくなった。
- 寝つきが良くなったこと。
- 太っていたことを考えると、何をやるにもポジティブに考えられるようになったこと。
- 服を選ぶにも、自分の好きな服を選べるようになったこと。
- 皆があこがれる、ダイエットと禁煙（約7年）の両方を成功させているので、少しだけ尊敬の眼差しを送ってくれること（笑）。

Q7 サポートしてくれた方はいますか？

- A やっぱり妻です。ダイエットメニューや方法は自分で考えましたが、同じように付き合ってくれましたから。妻の方は余り効果が無かったようですが（笑）。

いかがでしたか？Aさんのダイエット！！

強い意志と実行力、持続力！！（私も見習いたい！！）禁煙とダイエットの両方にチャレンジして、両方とも成功されるなんて凄いです。

引越しの真最中にもかかわらず、記事に応じてくださったAさん。今後もぜひ継続してください。応援しています。