

読者と共に歩む

東武よみうり

週刊

THE TŌBU YOMIURI SHIMBUN 第1550号

2009年 9月21日
(平成21年)
発行所
東武よみうり新聞社
〒343-0843
埼玉県越谷市栗生南町3-9
電話 (048)987-0611
Fax (048)987-0614

東武よみうり

(第三種郵便物認可) 第1550号

(3) 2009年(平成21年)9月21日(月曜日)



メタボの 秋に朗報?

12週間ダイエット講座

食欲の秋。メタボリックが気になる季節、12週間で健康的にダイエットする「栄養と健康についてウェイトロスの講座を熱心に聞くメタボが気になる人たち

食べて動いてリバウンドなし…

「食欲の秋。メタボリックが気になる季節、12週間で健康的にダイエットする「栄養と健康についてウェイトロスの講座を熱心に聞くメタボが気になる人たち

地区センター「あすばる」で始まった。食事もとり、運動も行った健康的でリバウンドをしないダイエットを目指す。毎週体重測定、体脂肪率、ウエストなど測定して、数字で1週間の結果を確認。その後タンパク質、水、カロリー、運動などについての講義を受ける。

ペースにあるのは大滝代表(44)自身の体験だ。40歳のとき運動だけで10kg痩せることはできたものの、止めたとたんリバウンドした。2年前に再度挑戦したダイエットでは食事コントロールと運動を地道に続けた結果、体重は6か月間で20kg減。リバウンドもなく、肥満の時飲んでいた高脂血症、痛風の薬も今はもうやめた。やせることで「健康」を取り戻したのだ。

「この自分の経験で地域の人のお手伝いができれば」と昨年9月から始めたのがこの講座だ。2期連続(24週間)受講した40歳の女性は、体重を運んだり、たんぱく質を多く摂るようになっています」といふ。

「地域で悩んでいる人に響んでもらえるとうれしい」という大滝代表は現在、肥満栄養健康管理士の資格をとるため勉強中。

19kg、ウエスト18cm、体脂肪14%減に成功。前回受講し体重が4kg減ったという越谷市在住の女性(51)は「毎回食事リストを作成し、人に見られるところでは気を付けるようにしていました。今でもカロリーの低いもの

△問い合わせ／ホームページへ
http://weight-loss-challenge.jp/koshikaya/