

企画広報部長 足立 貴宏 のダイエット日記 その3

こんにちは(*^*)このダイエット日記も第3弾…ダイエットを始めて約1ヵ月が経過しました。

今回は、途中経過として体重測定をしました！結果は…「105.2kg」(°°))

「**ダイエット成功＝食事指導＋本人のダイエットへの意思＝体重減少**」

食事指導だけでは、簡単には痩せられません(((>△<;)本人の意思がダイエット成功の鍵をにぎっています！

あだち部長に合った食事指導とは…？！

sub:「朝ご飯をきちんと食べる(1日3食の心がけ)＋毎日、サラダを食べよう！」



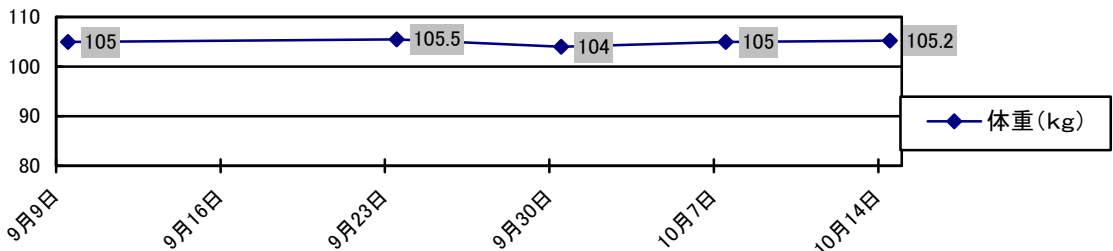
>>起床して、まずは朝ご飯です。

{ 白米/味噌汁/目玉焼き } + サラダ + 牛乳orヨーグルト(乳製品)
{ 食パン/スープ/スクランブルエッグ }

これは理想的な朝ごはんの一例です。「主食・主菜(おかず)・副菜(サラダ・乳製品)・汁物」と1食分のバランスが整った食事です。ここでの注目は「サラダ」です。サラダには多くの栄養素がふくまれ、ダイエットにはサラダを食べることは必要不可欠なのです。ただし、ドレッシングのかけすぎには気を付け、ドレッシングはノンオイルにしましょう。せっかくの栄養満点サラダをドレッシングの油と一緒に摂取すると、ダイエットの効果はありません。また、朝食が食べられないときは、栄養食品(SOYJOY・カロリーメイトなど)を1つでいいので食べましょう。栄養食品は、量は少なく感じますが栄養素は満点です(^ー^o*)

>>ダイエットの秘訣はきちんと1日3食食べることなのです。しかし今までの食事にプラスで朝ご飯を食べると、摂取カロリー(食事量)は増加します。摂取カロリーを抑えるためには、朝昼晩の食事量を均一にすることが重要です。朝ご飯を食べ、昼晩の食事量を減らしましょう。

もしも！1日1食・2食になるとき…。1食だからといってがつり食べるのではなく、1日のうちの1食と考えて1食分の量を食べましょう。食べ過ぎには注意ですよ(((^`'))



* 担当栄養士より… *

上記の通り、ダイエットの食事指導を行っていますが、なかなか体重は落ちていません(>△<;)

ダイエットの成功には本人の意思も大事なのですが、メンタル面のサポートも大切になります。

今回は、私自身のコミュニケーション不足が大きな問題点かもしれません！ごめんなさい、まだまだ頑張ります！