

こんにちは！リーグ戦も最終節…ダイエット日記も最後となりました(;_;))

約3カ月弱のダイエット生活、成功？不成功？結果はどうでしょう？！

その前に、ダイエット指導的一幕をもうひとつご紹介します!(^^)!

Dear : Mr. ADACHI

SUB 食事バランス♪

1食の食事で多いのは、「単品もの」です。主にはラーメンや丼ぶりものです。足立さんの大好きな「うどん」もその1つですよ。単品ものはすごく手軽なのですが、炭水化物が多く栄養素が偏りがちです。

炭水化物は身体のエネルギーを作る、大事な栄養素です。炭水化物はお腹にたまり、満腹感を得られます。しかし、この単品ものを食べるのは手軽なのですが1度に大量に摂取しがちで、炭水化物だけが栄養素として満たされ、その他の栄養素の摂取が偏ってしまいます。単品ものを食べる注意点としては、「単品+サラダ」を心がけてください。サラダを加えることで単品ものの量が減るはずですよ。その上、サラダを加えることで食物繊維が多く摂取でき、血流の流れがよくなり、さらに代謝もよくなります。

そして、1食の食事で大切なのはバランスです。単品ものを食べないなら、何を？！答えは、定食です。定食は「主食(米)、主菜(焼き魚 or 豚しょうが焼き)、副食(小鉢:ごま和え or 白和え)、もう1品(汁物 or デザート)」と、多くの品数があり、また、多くの食材を使い、それらより多くの栄養素が摂取出来ます。

★ワンポイントアドバイス★

多くの栄養素が摂取できることにより、血流の流れがサラサラとなり代謝が良好となります。これに適度な運動(軽く走ったり、歩く程度)をするだけで、普通に生活しているより、断然的に痩せると思います。また、俊敏的に動きもよくなるのですよ。

ダイエットの結果は… 102kg (>△<;;))! ん〜減量出来てない!

思うように、簡単にはダイエットは成功しませんでした。ダイエットには完璧な栄養指導が必要です。

企画広報部長の足立さん、食事指導をしたことで健康的な身体になったのでは?と思います(´▽`*)?!

お疲れ様でした! まだまだダイエット…頑張ってくださいねっ!

