

おしえて！
減量のコツ！

POINT 1 食生活を上手にコントロールしよう！

減量には糖質とたんぱく質が鍵！



適度なご飯の量は1食あたり100g！
調理方法にも注意しましょう

糖質は控えめに！
たんぱく質をとろう！

「糖質」は私たちのカラダの主要なエネルギー源として必要な栄養素ですが、過剰な糖質は脂肪として溜め込まれてしまうので、糖質のとりすぎに気をつけましょう。

筋肉を作るのに欠かせないたんぱく質。筋肉量が多いと脂肪をエネルギーとして消費しやすくなるため、太りにくくなります。減量中は積極的にとりましょう。

健康のためにも食生活を上手にコントロール！
食事のときは食物繊維が豊富な満足感のある野菜を最初にとるのがおすすめです！

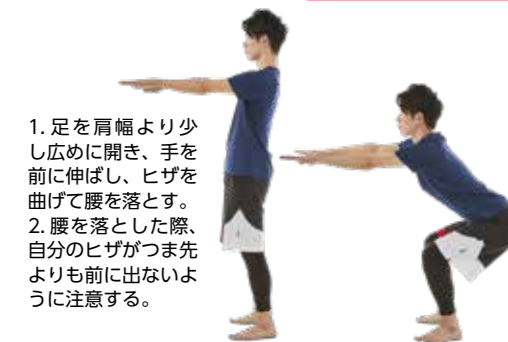
POINT 2 おうちエクササイズで楽しく運動しよう！

体力や体調に合わせて無理なく！

Exercise No.1 スクワット 10回×3セット

脚全体とお尻に効果的。下半身を引き締めたい人におすすめです。

<ポイント>
動作中は背中を丸めずまっすぐ伸ばす



Exercise No.2 ドローイン 10回×3セット

腰に不安をお持ちの方でも安心して行える腹筋運動です。

<ポイント>
足は適度に広げ、閉じないように



1. 仰向けに寝転がりヒザを曲げ、腰の下に両手を入れる。
2. 腰で手を押さえるように、ぐーっとお腹に力を入れる。

「DHC プロテインダイエット」で減量に挑戦
3カ月間のダイエット成果を発表！



努力賞 安保吉貴さん
2回目の参加ですが、今回は、目標をマイナス4kgに設定して、5.9kgまで達成できました。これからまた努力して、維持できるようにがんばりたいです。

記録賞 鹿久保栄子さん
7.3kg痩せることができました。記録賞をいただき、ありがとうございました。痩せてサイズダウンしたので、洋服を買っておしゃれしたいです。

優秀メタボ脱出成功者 福島 貢さん
2回連続参加させていただき、元の体型に戻るのが目標でした。目標達成できましたが、あと少し減らしたいので、さらにダイエットをがんばりたいです。



84名で
マイナス299キロ
減量に成功

ダイエット成功者
平成29年度8割から
今年度は9割へ

優秀メタボ脱出成功者
体重% (パーセンテージ) 部門総合第2位
赤荻美恵子さん

2回目の挑戦で自分でもよくがんばったと思っています。町とDHCさんには本当に感謝しています。一番感じるのは、階段の上り下りで、荷物も軽く感じるようになりました。健康診断の数値もよくなり、ありがたい一言です。今後も続けていきたいですし、続けることが大事ですよ！

総合 MVP 賞 体重% (パーセンテージ) 部門総合第1位
齋藤雅人さん

悪玉コレステロールが基準値に戻り
ダイエットで体が軽くなりました！

全体重の
-19.7%
15.6kgの
減量を達成！

町の健康診断で悪玉コレステロールが高く、ダイエットしなければならなかった時に、今回の企画を知り、家族の勧めで始めました。夕食の置き換えを行う中、ドリンクは美味しいと感じる一方で、慣れるまでは大変でした。宴会にもプロテインダイエットを持参し、努力しました。

毎日の食事や運動の記録を手書きではなく、スマホやPCを使って、WEB上の専用ページに入力するので、手軽で継続につながったと思います。1カ月で7.2kg痩せ、ダイエットが面白くなってきたところで、専門スタッフの方から筋トレを勧められました。また水泳やジョギングなどにも取り組み、3カ月で気持ちいいほど痩せることができ、会う人会う人に「痩せたね」と言われます。

それから、草野球をやっていた肩が痛かったのですが、筋トレをするようになったことで体が軽くなり、肩の痛みを気にせずに打てるようになりました。

気になる悪玉コレステロールも、健康診断の結果、基準値に戻すことができました。今後も、引き締まった体を維持したいです。



境町 × DHC

健康体重ですっきり過ごす

境町メタボ脱出プロジェクト

Part.1
減量で健康促進

町が(株)DHCと連携し実施した「メタボ脱出減量プログラム」を通して、スリムな体型と健康を取り戻しました。



簡単なクイズを交えながら、健康生活や減量のコツを身につける講座も実施



運動が苦手でも続けられる減量エクササイズを体験する参加者の皆さん

メタボ脱出へ！町民92名が3カ月間の減量にチャレンジ！

町では、生活習慣病を防ぐには、まずメタボ脱出が第一歩であると考え、健康増進事業の一環として、化粧品・健康食品会社

今年度は、町民92名がそれぞれのダイエット目標に向かって普段の食事と置き換え「DHCプロテインダイエット」を使用し、ダイエットに挑戦し、その結果約9割の84名の方が減量に成功しました。当日は、優秀者の表彰をはじめ、健康生活応援フェアも開催され、減量のコツ講座、自宅でもできる減量エクササイズを体験し、健康増進へ向けさらに知識を深めました。

「境町メタボ脱出プロジェクト」は、平成31年度も実施予定です。決定次第、お知らせしますので、みなさん、ふるってご参加ください。

健康



大作戦



生活習慣病は、今や健康長寿の最大の阻害要因となるだけでなく、医療費にも大きな影響を与えています。生活習慣病の予防対策として第一に、健康を増進し病気の発症自体を予防することが重要です。そこで、町民のみなさんの健康への取り組みを特集します。

生活習慣病を予防してみんなで健康に！