

第3回 ダイエットモニター結果発表!

ひこね元気計画21実行委員会「食事チーム」では、男性のダイエットモニターを募集し、減量のお手伝いを行っています。平成20年度は4人の応募があり、そのうち2人が終了されましたので結果を発表します!

挑戦者プロフィール

 <p>母親に「一生の頼み」と言われて応募しました。</p>	 <p>妻の熱心な誘いを受けて、何がなんだか分からないうちにはじめることになりました。</p>		
<p>(開始前)</p> <p>身長 166.6 cm 体重 81.6 kg BMI 29.4 体脂肪率 30.0% ウエスト 97.6 cm</p> 	<p>(開始前)</p> <p>身長 168.3 cm 体重 81.4 kg BMI 28.7 体脂肪率 28.7% ウエスト 97.0 cm</p> 		
<p>お名前 年齢</p>	<p>三井 宏さん(仮名) 41歳</p>	<p>お名前 年齢</p>	<p>T・Kさん(匿名) 57歳</p>



《開始前のインタビューから・・・》

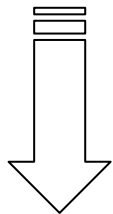
若い頃は今以上に食べていたけど、太らなかつたんです。今は、お腹の周りに肉の浮き輪をつけているようで靴下がはきにくいです。とりあえず間食をやめて、運動をします。

《開始前の体格》

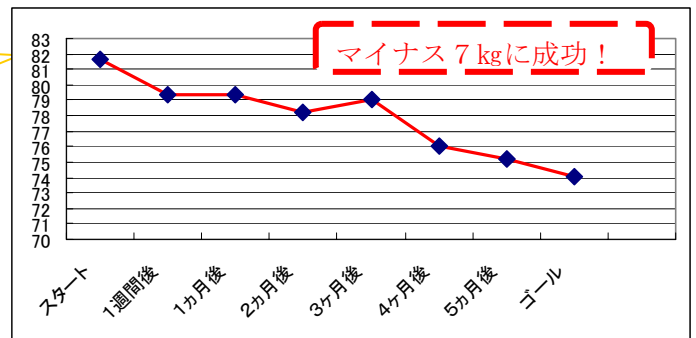
身長 166.6cm
 体重 81.6kg
 体脂肪 30.0%
 BMI 29.4
 ウエスト 97.6cm

食事チームからのアドバイス

- ・寝る前の間食を控えましょう
- ・栄養成分表示を見ましょう



体重はこんな風に減りました！



《終了時の体格》

身長 166.6cm
 体重 74.1kg
 体脂肪 25.9%
 BMI 26.9
 ウエスト 93.4cm

《ご本人が語るダイエットの秘訣》

(減量は)大変なことはなかったです。

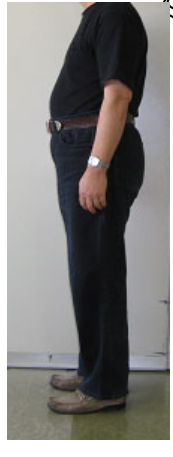
カップラーメンを買う時にカロリーの低いものを選んだり、栄養成分表示を見るようにしました。歩いていたのを走り始めたら、体重が調子よく減り始めました。走れない時はサウナに入って減量効果を維持しました。今後も運動を続けて体重を減らしたいと思っています。

食事チームが分析した成功のポイント！

栄養成分表示を参考にしてカロリーに気をつけたこと、目標を決めて運動されたことが成功されたポイントだと思います。寝る前の間食をやめられたこともカロリーを少なくする工夫です。運動と食事の両方で実行すると効果が現れやすいですね。

T・Kさんのダイエット

開始前写真



《開始前のインタビューから…》

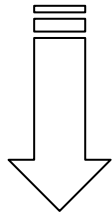
仕事の関係で食事は不規則になりがち。太り始めたのは病気がきっかけでした。運動はなかなか自分にあったものが見つからなくて…。モニター期間中に自分にあった運動を探してみようと思います。

《開始前の体格》

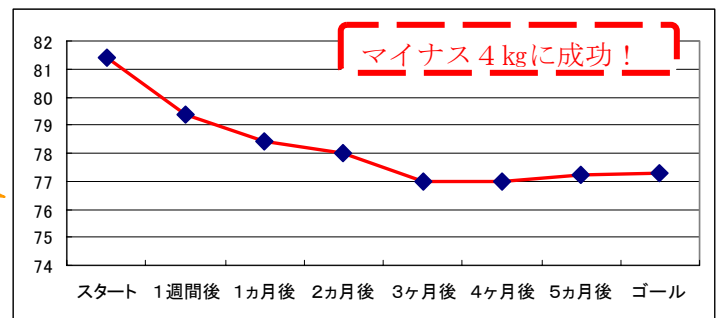
身長	168.3cm
体重	81.4kg
体脂肪	26.4%
BMI	28.7
ウエスト	97.0cm

食事チームからのアドバイス

- ・主食、主菜、副菜をそろえ、主菜を摂りすぎないようにしましょう
- ・遅い時間にとる間食は注意しましょう



体重はこんな風に減りました！



開始後写真



《終了時の体格》

身長	168.3cm
体重	77.3kg
体脂肪	24.1%
BMI	27.4
ウエスト	89.0cm

《ご本人が語るダイエットの秘訣》

カツ丼、脂っこいラーメンものをやめるとか、^{あぶら}脂に気をつけたり、バランスに注意しました。以前は食べ過ぎていたと思います。自分に無理のない範囲で減量できました。

食事チームが分析した成功のポイント！

内臓脂肪は減りやすいので、お腹周りは随分スリムになりましたね。

脂っこいもの（高カロリーなもの）に気をつけられたこと、奥様のつくられるバランスのよい食事が成功のポイントです。運動をされるともっと効果が出たかもしれませんね。



ヘルシー！ 簡単！ おすすめメニュー

【主食】ごはん

米飯 150g (1人前)

【主菜】鯖と根菜の中華

材料(4人分)

生鯖(3枚おろし)	70g×4切	
酒	適量	
片栗粉	適量	
人参	100g	
ごぼう	100g	
長ねぎ	150g	
にんにく(薄切り)	10g	
サニーレタス	30g	
かいわれ大根	10g	
サラダ油	大さじ1/2+1/2	
ごま油	大さじ1	
④	鶏がらスープ(顆粒)	小さじ1
	砂糖	大さじ1
	濃口醤油・酢・酒	各大さじ2

《作り方》

- ① 人参は厚さ3mmの半月切りにする。ごぼうは皮をこそげとって厚さ3mmの斜め切りにし、水にさらす。人参とごぼうをゆで、よく混ぜた④に漬ける。
- ② 長ねぎは長さ2cmに切る(青い部分も使う)
- ③ フライパンにサラダ油(大1/2)を熱し、にんにくとねぎをやわらかくなるまで焼いて、①に加える。(残った油はおいておく)
- ④ 鯖を2~3切れに削ぎ切りし、酒にしばらく漬けた後、水気をふきとり片栗粉をまぶす。
- ⑤ ③のフライパンに油(大1/2)とごま油(大1)を加えて鯖の両面をふたをして、蒸し焼きにしたら火を止め、熱いうちに③を汁ごとフライパンに入れて味をしみこませる。
- ⑥ 食べやすい大きさにちぎったサニーレタスを器に敷いて⑤を汁ごと盛り、半分の長さに切ったかいわれ大根を散らす。

【副菜】ほうれん草ともやし

材料(4人分)

ほうれん草	130g	
もやし	30g	
④	白いりごま	小さじ1
	一味とうがらし	適量
	濃口醤油	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1/2
	酢	小さじ1

《作り方》

- ① ほうれん草は熱湯でさっと色よくゆで、水にとって水分を絞り、根を切り落とし、5cmの長さに切る。
- ② もやしは熱湯でさっとゆでて水分を絞る。
- ③ 白ごまはすり鉢で粗くすりつぶす。(なければ包丁で粗く刻む)
- ④ ④を合わせ、①・②と和え、小皿に盛り付ける。

【副菜】 貝たくさん味噌汁

材料(4人分)

大根	120g
人参	40g
こんにゃく	40g
油揚げ	20g
しめじ	40g
里芋	120g
青ねぎ	20g
だし汁	600ml
みそ	大さじ2

《作り方》

- ① 油揚げはざるにのせ、熱湯を回しかけて油抜きし、細切りにする。こんにゃくは、ゆでてから短冊切りにする。大根と人参は、長さ3～4cmの短冊切りにする。しめじは石づきをとり、小房に分ける。里芋は輪切りにして水にさらす。
- ② だし汁と①の材料を鍋に入れて火にかけ、材料がやわらかくなったら味噌を溶き入れ、ひと煮する。椀に盛り、小口切りのねぎを散らす。

1人分の栄養価	エネルギー (cal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
ごはん	252	3.8	0.5	0
鯖と根菜の中華風漬	285	16.5	14.6	1.6
ほうれん草ともやしのナムル	20	1.2	4.1	0.3
貝たくさん味噌汁	64	3.0	2.3	1.1
合計	621	24.5	21.5	3.0

主食、主菜、副菜の3つのお皿がそろそろよ！
試してみてね！

