

「3か月集中！スマホディチャレンジ」結果発表！！

3ヶ月間（9月～11月）で体重の3%減を目指して各自生活改善に取り組んでいただき、1か月ごとに健康管理室にて体脂肪率、基礎代謝、内臓脂肪レベル、体年齢などを測定して改善効果を実感していただきました。



目標体重達成者の声をご紹介します！！

Q：どのような生活改善に取り組みましたか？

<食事>

- ・間食を毎日していたが、週1～2回に減らした。（30代/本）
- ・ダイエット用遺伝子検査キットの結果に基づいて、晩酌メニューを糖質控えめから脂質控えめに変えた。（30代/熊）
- ・ベジファーストを心掛けた。（50代/三）
- ・たんぱく質（むね肉にする等）を摂るなど食事内容を変更。（40代/三）
- ・メニュー豊富で、栄養・カロリー管理しやすい「NASH」（冷凍宅配弁当）を利用。
一人暮らしの方におすすめ。（30代/南）
- ・お酒を今までの半分にした。（60代/南）
- ・揚げ物を減らすことを心掛けた。（40代/南）

<運動>

- ・毎日、スクワットやWEBGYMを活用した筋トレ、週末はウォーキングや全力でラジオ体操！（40代/相）
- ・筋肉量を増やすとよいと聞き、毎日、ダンベル、腹筋などを実施。雨でも暑くてもできるので良かった。（50代/北）
- ・テレビを見ながらエアロバイクで運動した。外の天気は左右されないため、いつでもすることができた。（30代/相）
- ・元々ランニングしていたので、ランニングを再開した。平日週2回5km、週末1回15km走った。（30代/本）
- ・最初はウォーキング大会に参加して、上位を目指して頑張った。終了後はマラソン週2で6km走った。（50代/三）
- ・朝に20分ウォーキングを開始。朝寒くて出来なかった時は、YouTubeのなかやまさんに君の有酸素運動動画を行い代謝を上げるようにした。（40代/三）

<その他>

- ・まず「体重を減らすぞ！」と意識を持った。従来の食事や間食を振り返り、正す事を決意。（40代/相）
- ・毎日体重をアプリに入力して変化していくことを楽しんだ。（40代/三）
- ・会社帰りにコンビニに立ち寄っていたが、スマホディ開始後は一度も寄っていない。（50代/KMS）
- ・課内で「スマホディあるから飲みすぎないように」等、声を掛け合った。（20代/KMS）
- ・週末、用事を作ってゴロゴロしないようにした。（50代/KMS）

Q何か変化を感じていますか？

- ・人間ドックで血圧の値が改善していた。目に見える変化があって嬉しかった。（30代/南）
- ・家族から「痩せたね」と言われて嬉しかった。（30代/相）
- ・運動することが、ストレス解消になり、イライラが減り間食をしなくなった。（30代/本）
- ・体が軽くなって動きやすくなった。（50代/三）

Qダイエットチャレンジ中の方々へアドバイス

- ・正直、辛くストレスになる事もあるが諦めず続ければ必ず結果は出ます。やりすぎに注意し、たまには休むことも必要です。ランニング等の高負荷ばかりでなく、座る時間を減らし少しでも動くことを意識してみるのも良いと思います。(40代/相)
- ・小太りでも見た目以外は特に困っていないつもりでしたが、痩せると案外調子が良いです。(30代/熊)
- ・目標を設定することでモチベーションがあがる。体のことを少し意識し始めるだけでも違うと思います。(60代/KMS)
- ・家族にスマホダイエットをしていることを伝えたら、子供から毎日「今日は体重どうだった？」とはっぱをかけられた。家族など協力者を作ると励みになって頑張れます。(40代/北)
- ・決まった時間(自分の場合、風呂上がり)に行くことをお勧め。やりたくない場合は無理にやらない(2日は空けない)回数を減らすなどしても習慣を作ることが大事。出来なかったところが出来ると更に励みになります。(40代/北)
- ・体重計とスマホ連携 = KENPOS連携で、知らない間にKENPOSポイントが増えて嬉しい。(20代/KMS)