

第2回目①報告(2026年3月)

2025年度 私の健康宣言

総務部/中田

【毎食野菜を取り入れベジファーストを心がける】

達成率(おおよそ)

朝食 70% ヨーグルトのみ・果物のみの日があった

昼食 90% 休日の外食で野菜のない日があった

夕食 90% 外食時に最初にサラダが出てこない時があった

何か変わった？

急激な血糖値の上昇を防ぎ、生活習慣病や肥満を抑制すると聞きますが
それを実感できる事はなく、体重も変化なしです(´;ω;`)

ただ、続けると変化があるかもしれないと信じて継続します。

ベジファーストを意識することで、野菜の摂取量は増えたと思います。

余談ですが、
以前の動画で、ニベア＋塩化マグネシウムが魔法の粉という
とを流しました。

大量の塩化マグネシウムをネット購入し、続けてますが効果
は・・・

ニベアの保湿効果か、かかとはすべすべになってきました(笑)
試してみないと分からない、期待して使わないと効果がでない、
と信じて、こちらももう少し続けてみます。。。

第2回目報告②(2026年3月)

健康経営

～私がしていること～

吹田工場 朝倉

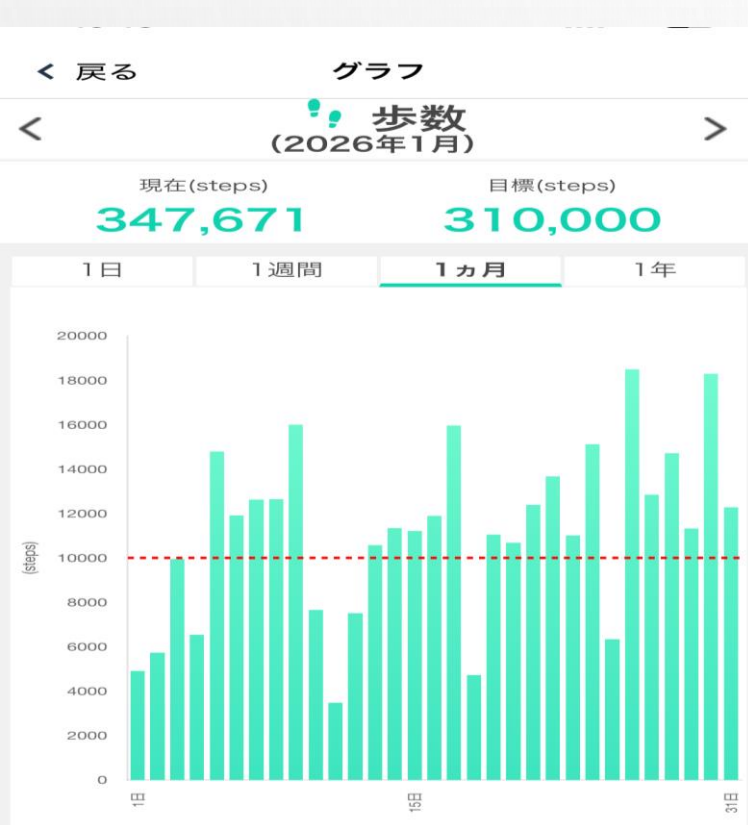
前回立てた目標

継続して一日一万歩以上歩く



結果は・・・

達成ならず・・・
赤い線が一万歩ラインなので月8日ほどは歩けてなかった。



途中経過の成果

毎日一万歩歩くという目標は未達成ではあったけれども、一か月を通して、一日平均一万歩は達成できた。

平日は仕事帰りにちょっと遠回りして歩くことができた。

前よりも体重増加が穏やかになった。(痩せてはいません)

達成できなかった原因！

達成できてなかった日は全て休日だった。

休日は映画見たり、飲みに行くことはするが、運動は全くしていなかった。

今後は休日にも歩く意識を持つことを大切にします。

将来的になりそうな健康障害

主に肥満による健康障害が起こりそうと感じている。

・2型糖尿病、高尿酸血症、睡眠時無呼吸症候群...ETC特に睡眠時無呼吸症候群はすでになっている可能性もある。調べてみると思っている以上に怖い病気が多数あった。

今後の展望

- ・体重に変化があまりなかったが、お腹の脂肪が増えたように感じるので運動量を増やす。(具体的には筋トレの習慣をつける。)
- ・予定のない休日は最低30分歩く習慣をつける。
- ・一人暮らしということもあり食生活に偏りがあるため野菜をもっと食べる。

将来的になりそうな健康障害

主に肥満による健康障害が起こりそうと感じている。

・2型糖尿病、高尿酸血症、睡眠時無呼吸症候群...ETC特に睡眠時無呼吸症候群はすでになっている可能性もある。調べてみると思っている以上に怖い病気が多数あった。

今後の展望

- ・体重に変化があまりなかったが、お腹の脂肪が増えたように感じるので運動量を増やす。(具体的には筋トレの習慣をつける。)
- ・予定のない休日は最低30分歩く習慣をつける。
- ・一人暮らしということもあり食生活に偏りがあるため野菜をもっと食べる。