

第4回目報告①(2026年5月)

2026年度 私の健康宣言

姫路ユーエヌシー/弘川

「食事内容に気を付けてバランス良く摂取する。」

朝食＝ コーヒーだけ ➡ コーヒー・食パン・ゆで卵・ヨーグルト

昼食＝ 給食弁当 ➡ 激やせ冷凍弁当

夕食＝ 洋食・和食 ➡ 脂肪燃焼スープ

間食＝ お菓子・洋菓子 ➡ ほぼなし

朝食は食べると太ると思って食べなかったのですが、朝食をとるようにして、激やせ冷凍弁当というのは、“だれウマ式ダイエット”というタンパク質中心のレシピで作ったお弁当を冷凍して温めて食べる簡単ダイエット弁当です。必要なエネルギーも摂取できて、カロリーオフの食材を利用して美味しく食べて痩せれる方法です。

夕食なんです、昼間はしっかり食べて、夜は寝るだけなので野菜スープ（脂肪燃焼スープ）だけにしています。

スープの内容はキャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ、キノコ類等をトマト味ベースで作ります。

低カロリーで食事全体の摂取エネルギーが抑えられ、野菜をたっぷり食べることで腸内環境が整い、老廃物の排出を助け、代謝も上がるので脂肪燃焼にもなり満腹感も得られます。

ビタミン、ミネラルも取れて美容と健康を保ちながら痩せやすい体質を目指すのです。

やり始めはお腹が空いて少し辛かったのですが、2～3日もすれば慣れて満足できます。

しかし、理想と現実は思うようにはいかず、たまに誘惑に負けてしまうこともあり、休日には出かけたり買い物した時に羽目を外してしまいます。

この調子では、健康診断の日には間に合わなくなりそうで、ついつい自分を甘やかしてしまい、成果が出にくく焦りるばかりです。

日頃から気を付けていれば、年一回の健康診断で自身の健康状態を確認することもできるのに……と後悔している今日この頃ですが

健康宣言をしたのだから、これからは自身のためにも健康管理をして身体に優しいダイエットを続けていこうと思います。

余談ですが、「痩せるために頑張ってるんや」と甥っ子に話すと「痩せるというのは痩せている人が言うことで、貴方の場合は元に戻すっていうんやで」と言われました。

ですので、元の私に戻るためにこれからも頑張ります。

第4回目報告②(2026年5月)

2026年度 私の健康宣言

ニシハリマ宇部/東

「ウォーキングの継続と良質な睡眠」よく歩き、よく眠り、健康な毎日を送る

私はウォーキングを始めて、もうすぐ18年になります。
友達と2人、夜に30～40分くらい歩いています。
色んな話をしながらのウォーキングなので、ストレス発散もかねていると思います。
ウォーキングをし始めた頃は早足で歩くので、話すのも少し息がきれて
苦しい時期もありましたが
今では普通に話しながらのウォーキングができています。

ウォーキングした日は、疲れているのか眠りも深く朝の目覚めもすっきりしています。

ウォーキングする事により、体も疲れてよく眠れているのだと思います。
私はデスクワークなので、毎日ほぼ座っている事の方が多いので、これから年齢を重ねる事もあり体の為にもウォーキングを継続していきたいと思います。

毎日はなかなか難しく、暑い日や寒い日は億劫になり、さぼりたい気持ちにもなりますが 長く続ける為にも、無理しない事が一番と考えて、「継続は力なり」の気持ちで 頑張りたいと思います。