

通信 杉並 ウエストサイズ物語

平成 22 年 7 月 第 1 号

皆さん こんにちは！ 杉並保健所長の深澤啓治です。

去る 5 月 29 日(土)に、杉並ウエストサイズ物語の第 5 幕がきて落とされました。約半年間にわたるチャレンジの始まりです。

皆さんの目標はいかがでしょうか？ 腹囲を 5cm 減らして昔のジーパンをはきたい、体重を 7kg 落としてほしい・・・など様々だと思います。思い当たる人が多いかと思いますが、減量を達成するのは、それほど難しいことではありません。それを維持するのが大変なのです。個々人に合った、長く継続できる「食・運動習慣」を日常生活の中に上手に取り入れることが成功の秘訣だと思います。

さあ、健康で実り豊かな人生を目指して、家族や仲間と一緒に楽しくダイエットにチャレンジしましょう。保健所職員全員であなたを応援しています。

今年の開幕式は 5 月 29 日(土)でした。～ 50 人の参加がありました～

もやせ内臓脂肪！ ふせげ肥満！期間限定で、腹囲減少にチャレンジ！家族・仲間と一緒に感動ストーリーを」で始まった開幕式！！例年通り、司会は、元オリンピック水泳選手の長崎宏子さんでした。選手宣誓は、挑戦者を代表してスーパーチャレンジャーのご夫妻に依頼し、これからの 5ヶ月間の決心を新たにいただきました。開幕式のいよいよクライマックス、「テープカットならぬメジャーカット」が行われました。開幕式の後、徳島大学教授の田中俊夫先生が「阿波踊り体操でメタボ解消！」として阿波踊り体操の講演と実技『阿波踊りを踊れる人も踊れない人も楽しめ、肩や腰をほぐし、良い姿勢と強い足腰を保つ効果



がある体操』についてご指導くださいました。参加した皆さんは体調に合わせて、汗をにじませながら楽しく運動していました。

最後に、皆さん、5ヵ月後には、見違えるほどのご自分に逢えるよう！！頑張ってください。



チャレンジャー支援講座報告「気になるお腹まわり改造講座～ポッコリをスッキリへ」

(荻窪保健センター)

こちらが講師の
濁川先生です！



1 日目(6/16)となる講座は「なぜ太る?!肥満の仕組みとウェイトコントロール」と題して、立教大学スポーツウェルネス学科教授の濁川先生にお話して頂きました。

肥満と生活習慣病の関係を説明してくださるとともに、基礎代謝を上げて太りづらい体質を作ることの大切さ、効率よく脂肪を燃焼させる運動のコツなど、すぐに毎日の運動習慣に活かせる分かりやすい内容で、参加者の満足度も高いものでした。

後半 30 分間は家でも無理なくできる簡単メタボエクササイズと先生一押しの相撲エクササイズ(これから流行るかも!!)の実技を全員で行い、体スッキリを体験し終了となりました。

濁川先生ご自身もスポーツマンかつスラリとした体型・・・とお手本としての説得力もあり、また、ユーモラスで快活な語り口は参加者の笑いを誘い、終始楽しい講座となりました。



3日目の試食メニュー

～1食で約520kcal！（ごはん150gの場合）～

（献立）

ごはん
（200g もしくは 150g）
メカジキの有馬焼き
茄子のなべしぎ
小松菜とキャベツの辛子あえ
（レシピが欲しい方は、荻窪保健センターまで）



上の献立は、3日目の講座で参加者が実際に食べた昼食です。前半に『メタボリックシンドローム撃退マニュアル』を使って、食事バランスガイドの説明を受け、その後「楽しく」、「よく噛んで」試食をしました。「ごはんの量が結構多い」「今まで主菜のとりすぎだった」など、普段の食事との比較ができました。お腹まわりをスッキリさせる食事をして、宣誓書の目標にまた一步前進ですね！

肥満解消とともに、禁煙を

タバコへの健康への影響については、今やほとんどすべての方がご存知かと思えます。

「タバコをやめると太る」とありますが、衆目の一致するところとして、適度な運動で禁煙後の体重増加は抑えることができます。また、禁煙後の「口寂しさ」対策には最近多くなってきた「シュガーレス」「カロリーオフ」製品の活用がおすすめです。今年の10月より主要銘柄のタバコが大幅に値上がりします。禁煙をお勧めする良いきっかけになるでしょう。

荻窪保健センター所長 坂野晶司

（全センター）一回でも参加可

7/ 9(金) ジャマな内臓脂肪はこうしてやっつける！

7/13(火) 踊る阿呆になろう～阿波踊り体操でメタボ撃退～

7/21(水) こんなにカンタン！内臓脂肪を減らす食生活

7/27(火) 実践！内臓脂肪を減らす調理テクニック

会場： 高円寺保健センター講堂 セシオン杉並(梅里1-22-32)

時間： 10:00～12:00 10:00～13:00

申込み・問い合わせ 高円寺保健センター ☎3311-0116へ

8/10(火) 「楽しく体験、食べたら消費する！お腹周りスッキリをめざして“燃やせ内臓脂肪”体操」

8/24(火) 痩せるには、「食事がカギ」自分の適量を知ろう、さあ、作ってみよう！

お洒落でカロリーオフなメニュー

会場： 井草地域区民センター第一・二集会所 井草地域区民センター料理室

時間： 10:00～12:00 10:00～12:30

申込み・問い合わせ 上井草保健センター ☎3394-1212

9/ 2(木) 運動講座「あと2ヶ月。ラストスパート！運動の仕方を振り返ってみよう」

9/28(火) 調理実習「おいしく・楽しく・続けよう さらばメタボの簡単食事術！！」

会場： 永福和泉区民センター地下体育室 永福和泉区民センター3階料理室

時間： 10:00～12:00 10:00～12:30

申込み・問い合わせ 和泉保健センター ☎3313-9331

持ち物等、詳細につきましては、お申込みの際に各保健センターにお問い合わせください。