

9月になりました。

今年の暑さは、**異常で危険**です。まだまだ続きそうです。

当社の健康情報9月を参考にいただき、**熱中症を予防**してください。

さて、コロナ禍で「コロナ太り」という言葉を聞きます。

外出しないで家にいるため運動不足、食事内容の変化、

ストレスも影響して体重が増えて太ったことを言います。

が、コロナ禍で、減量出来た方もいらっしゃいます。

話を伺いますと、自分の健康を見直す時間ができ、減量にトライをした結果ですと話されます。

さて、あなたは、**どちら派**ですか……。

わかりやすいダイエットの話がありました。参考にしてください。



女性芸能人、約30キロダイエットに成功！その理由は「太っているのに飽きた」!?

新型コロナウイルス感染防止の自粛期間による「コロナ太り」に悩む人がいます。

その一方で減量に成功した人もいます。

女性芸能人（お笑いタレント）のYさん（29）も、その一人です。

最高で110kgの体重が、約10kgも減り、ダイエットは今も進行中との事です。

Yさんは幼少期から太っていて、やせたいと考えていましたが、

お笑いタレントとして「自分はこれでいい」と開き直っていました。

そんな中、番組の企画で女性専用のパーソナルトレーナーと出会い、

その指導のもと減量に挑戦することになりました。

過去にもダイエット企画に参加したことはありましたが、一時的に減るだけでリバウンドして

しまっていたため、体のことを考えて仕事でダイエットすることは控えていましたが、

トレーナーの「正しい知識に基づき、運動と食事の両面からやせる」という方針を聞いて、

これを最後のダイエット企画として取り組む事になりました。



トレーナーは、番組のためではなく、「これからの人生のためにやせる」をテーマに、良質で新鮮な野菜やたんぱく質を多く含む肉や魚などを中心に栄養バランスと分量を考えた食事内容を伝えました。

大好きな炭水化物や糖質が多く含まれるスイーツは当然控える事になり、毎日の食事報告も義務化されました。

しかし、報告せずにこっそり食べてしまったこともあり、その事実をトレーナーに知られて悲しまれた時は罪悪感を覚えたそうです。

それでも食事指導と週2回程度の筋トレなどで10kgほど落ち、お尻もきゅっと持ち上がったそうです。

Yさんは番組が終了した後も、トレーニング継続を申し出ました。

もともと運動は好きで、筋肉に負荷をかけ、お尻を中心とした大きい筋肉をしっかりと付けていくトレーニングを楽しみ感じ始めていました。



しかし、仕事などが理由で思うように取り組めない時期が続き、体重が95kgになってしまい、再びトレーナーを頼ります。

「もう太っているのも飽きました」というYさんに、

トレーナーは「**運動ができるから、フィットネス分野でも活躍できる今までにない女性お笑いタレントを目指しましょう**」と提案しました。

この言葉が強く響き、「太っているタレントは多くいて、その枠を超越している人もいる。自分なりに好きな運動を活かしてステップアップしたい。初めて自分のためにやせたい」と思ったそうです。

短期留学の予定もあり、その間は仕事や会食から距離を取ることができ、現地でもジム通い、食事の管理をするようになりました。

ところが、コロナ禍で渡米できなくなり、自宅生活が強いられることとなってしまいました。これが追い風となりました。

トレーナーのジムも休業していましたが、**トレーニング用品を揃えて「家ジム」を作り、オンラインで指導を受けました。**

食事についても、時間ができたため、自炊にも挑戦しました。

環境を整備して、今までのトレーニングを自分で行い、早寝早起き、食事もちょうど作るようになりました。

この時に、**体に必要な栄養素、食事の量、毎食何を食べるべきかを真剣に考えるようになった**そうです。

トレーナーは食事の知識を正しく学べば、我慢ではなく、体に悪いものを取りたくないという感覚になると思いますが、自粛中にこれができるようになったと言います。

もともとの体質が筋肉量が多く、脂肪が減っても数字に表れにくく、減るのには時間がかかり、少しずつ減っていくと聞いていたため、減り方を気にせずにできたそうです。

地道な努力の積み重ねが実り、周囲からも驚かれ、自身も健康になったことを実感しました。

やせるためというよりも、健康のために何を食べて、どう運動するかを主体的に考えられるようになり、それを楽しめている。

Yさんの場合は、自粛期間をプラスにできたが、そうではない人も多数います。

「人だけが、お腹が空いてなくても食べる、時間がきたら食べる、付き合いで食べる」をします。

活動量に合わせて、お腹が空いた分だけ食べていけば太りません。

運動も筋肉をどう意識して動かすと刺激できるかという知識があれば、

自宅でのトレーニングでも効果は出ます。

コロナを理由に運動、食事管理ができないというのは通じない。

と、トレーナーは言います。

厳しいようですが、正論です。

Yさんは「今の食事管理と運動習慣を続けた方が良いという事がわかっているので、

やりたいからやるという感じで、この先も続けて行けそうです」との事です。



参考になる記事です。

しっかり読んでいただきたく、引用させていただきました。

このインストラクターさんの話はわかりやすく、上手にまとめてあります。

参考になりました。ありがとうございます。



よろしかったら...

私がウォーキングをしている公園、ひまわりとキバナコスモス、もちろんバラもきれいでした。



暑いので、水分補給のため**経口補水液**のペットボトルを持ち歩きます。

日陰で休み、水分補給はしっかりしています。

無理しないで歩きます。

最近、花を見ていると心が安らぎます。私の一番の楽しみタイムになっています。