

## 【大原有可里さん】

子育てもひと段落して、夫も仕事柄、食事を一緒にすることが少ないため、一人ご飯が多いことから外食やコンビニに頼りがち。栄養面よりも自分の食べたいものを食べる生活でした。飲み物も普段からカフェオレやジュースなど甘い飲み物を飲んでいました。また、昔からひどい便秘体質でした。

お気に入りの洋服も着られなくなったので今回、ダイエットを決意しました！

ダイエットを開始して最初は食事量をぐっと減らしていたのですが、そうすると余計に便が滞りがちでストレスも溜まっていました。

そのため、ちゃんと栄養を摂って痩せやすい体作りを始めることから取り掛かりました。

朝は、起きてからストレッチ。夜はお風呂もシャワーで済ませず、湯船に浸かって疲れを取ることを心がけました。そうしたら以前より熟睡できるようになりました。食事面では、外食する時は定食スタイルのものを選ぶようにして和食中心にしました。ご飯も玄米や雑穀粒を選びます。

飲み物は、甘いものは控えてお水を飲むようにしました。甘い食べ物、飲み物を辞め始めた時は「食べたい飲みたい」ということもたまにありましたが、慣れていくとお野菜や果物の甘味をすごく感じられるようになってびっくり。

便秘の悩みを解消するため、食物繊維が豊富に入っている豆類、海藻類、納豆、きのこ、葉物の野菜を摂るようにしました。サラダも最初は買ってきただけのものを食べるが多かったのですが、食物繊維などの栄養面を意識しだしてからは自分で作るが増えました。正直、料理が苦手な私でしたが、自分の体と向き合うようになってから前向きに取り組むことが出来たなと思います。サラダにはちくわやかまぼこ、ツナ等を入れるなどして食事として楽しめるように工夫しました。

【遠山咲子さん】

もともと太りやすい体質で、30代からお腹の肉がなかなか取れないのがずっと悩み。下っ腹だけじゃなくて、胸下から肉がついているので体の厚みが非常にあります。くびれなんてもう忘れてしまいました。以前、エステに行った時には体が冷え切っていてセルライトがモリモリだと言われました。

私はビーガンで、植物性のものを中心に食べてずっと過ごしています。  
太りやすい体質だから、体を動かす目的でウーバーイーツの配達も始めました。

今までは「ダイエット＝食事を減らすこと」と考えていましたが、今回のダイエットを通して、自分にはタンパク質などの栄養素が足りていないことに気づいてサプリに加えて豆腐など植物性のタンパク質をしっかり摂るようにしました。

### 【大藤由佳さん】

ダイエットする前は、ご飯3杯・サラダ・おかずに、菓子パン・スイーツ・アイスでしめるとい感じで食べていました。

お好み焼きにご飯、たこやきにご飯、パスタにご飯、チャーハンにご飯など、平気で食べていました！あと、砂糖が入っているもの（甘いもの）を食べないとすごくストレスが溜まってしまうタイプで。

これまでダイエットする時はお米とスイーツどちらもやめることは出来なかったのですが、お米を辞めていました。ただ、お米を食べていないせいかりバウンドもしやすかったのです…。

今回はお米OKで、スイーツを控えるようにしました。

「完全に食べない」ということではなく、菓子パンを食べない日を少しずつ増やして行って甘いものが食べたい時は果物に。どうしてもスイーツ食べたい時は、低糖質のアイスなどを選ぶようにしました。

最初は、確かに「甘いもの食べたい…」と思うことが多かったのですが、1日我慢できただけでやる気も出るし完全に辞めるのではなく、低糖質のものや代替えのものを探して上手くコントロールしていきました。

私は食後に菓子パン、アイス、甘いものを食べるのが習慣になっていました。それを辞めるということはただ単にカロリーを削減できるという簡単なものではない、習慣を変えることになる、習慣を変えるには21日間必要と教えてもらったので「そういうものなんだ」と心づもりもできました。

睡眠時間も短いほうでしたが、しっかり寝る時間を確保するようにしました。少しずつ周囲からも「痩せた？」と聞かれることが増えてモチベーションも上がりましたね。

もうすぐ自分の結婚式もあるので、引き続き頑張りたいと思います。

### 【ダイエット途中での焼肉について】

久々に焼肉に行きました。いつもご飯3杯食べていましたが、今回は1杯にしてハラミを中心に食べました。また、サンチュを巻いて野菜も一緒に食べるようにしました。