

福岡健康支援室です

☆10/30(水) 体内改造体験会(特定保健指導)を
福岡県健康づくりサポートセンターのウェルネスレストランにて開催しました☆

7月に実施した1回目の体験会から早3か月。ドキドキの結果発表…の前に、今回は新たな取り組みとして、フードモデルを用いた栄養バランスチェックを行いました。おいしそうなフードモデルが並ぶ中、昨日の夕食のバランスを確認！みなさん、食欲の秋に食べすぎてはいないでしょうか？



ウェルネスレストランのフードモデル
本物ぞっくり
おいしそうですね♡



栄養バランス診断中…
お酒や間食も忘れずに入力しましたよ。



足りない栄養素が
一目瞭然！
刺身を減らして、
果物を足してみる
とどうなるかな…



**おなかの脂肪減少率
上位3名の皆さん**
達成感に満ちたステキな笑顔です☆☆

腹部CT結果を見ながら、3か月の頑張りを振り返りました。そして最後はお待ちかねの結果発表。栄えある第1位に輝いたのは50代の男性です。当初231.2cm²だったおなかの脂肪(内臓脂肪と皮下脂肪)が、な・な・なんと、**175cm²**に！！

56.2cm²減少できました！
取り組んだ内容と、達成率は
①夕食後の1時間のウォーキング…70%達成
②1日10,000歩を続ける…95%達成
③ビール1日1缶までとする…80%達成 でした。

一般的には内臓脂肪の方が皮下脂肪より減りやすいといわれています。しかし、今回の参加者の半数が、内臓脂肪よりも皮下脂肪が減少していました。生活を変えれば、おなかの脂肪は必ず反応してくれます。みなさんはどんなことに取り組みますか？

