



# NO.13 教えてください! 元気のひみつ

## チャレンジウォーキング完歩達成 おめでとうございます!

4ヶ月で15kgの減量に成功した塩谷さんその元気のひみつとは?



横河ヒューマン・クリエイティブ株式会社  
横河電機診療センター勤務  
**塩谷 尚美さん**



### チャレンジウォーキングに参加したきっかけはなんですか?

健康診断で「コレステロール高め」、そして、「メタボ予備軍」という不名誉な結果となり、「これではいけない」と真剣に思い始めた頃、チャレンジウォーキングの募集があり、改善のキッカケになればと思い参加しました。完歩賞もあるとお聞きしましたので・・・(笑)

### 毎日続けるコツはなんですか?

まず、自転車通勤から、徒歩で通勤するようにしたのですが、慣れるまでは正直大変でした。でも、ウォーキングが日々の習慣、楽しみになればと思ったんです。帰りは、運動不足解消を目的とする友人と一緒に会話をしながら、楽しく歩けたりもしたので、勤務時間も含めると、8000歩から9000歩になりました。

夕食を早めの時刻に変更し、食後は夜遅くまで開いていて多少距離のあるスーパーまで、歩いて買いものに行くようにしました。空腹時の買い物と違い、余計なものを買わずに済みます。夕食後のウォーキングを含めると、1日10000～15000歩くらいになりました。あとは周りの人にお菓子などを勧めないように協力していただきました。

家族の理解と協力も大事だと思います。食事のメニューもそうですが、隣の駅で降りてもらい、帰りに一緒に歩いてもらったり・・・歩き慣れてくると、速度も変わり距離も伸ばせるようになります。人にほめられることも続けるコツですね。

### 休日はどんな場所を歩いていますか?

ただ歩くだけでは面白みがないので、結果的に距離を歩けそうな場所を選んで出かけます。例えばショッピングモールとかアウトレットなどです。屋内ですと、雨の日も歩けますからね。でも、疲れているときは、無理はしないようにしています。

お忙しいなか取材のご協力ありがとうございました。



### 4ヶ月で15kg減量に成功したそうですが、食事に関して注意したことは?

幸い健康に詳しいスタッフのいる職場に恵まれましたので、色々アドバイスをいただきながら、食生活を見直してみました。以前は食べ歩きが好きで、飲食店などに出かけては、お腹一杯食べてしまっていました。

細かいカロリー計算や無理な食事は続かないと思ったので、簡単なことから始めました。

毎日3食きちんと摂り、野菜、タンパク質、炭水化物は必ず摂取するのですが、ご飯の量だけは極力減らしました。昼食は社食のサラダバーを利用して野菜を充分食べてから、タンパク質のおかず、五穀米などを食べ、夕食も野菜を充分に食べてから焼き魚や煮物、玄米なども食べるようにしました。野菜も調理法やドレッシングに工夫をして飽きないようにしています。野菜を先に食べてからですとかかなり満腹感があり、炭水化物を食べ過ぎないようにです。

家ではご飯をまとめて炊き、決まった1食分の量を計り、小分けにして冷凍し、それ以上食べないようにしています。あと、出来る限り洋食から、和食に変更したり、どうしてもカロリーの高いものが、食べたくなってしまった時は、お昼に食べるなど、心がけました。

その代り休日だけは、ご褒美に好きなものを食べます。息抜きも必要ですね!もし、沢山食べてしまったら、その分歩くようにしています。

### ウォーキングの効果について

例えば太ももとか、今まで痩せにくかった部分に効果が出ました。体力もつき、歩くのが億劫でなくなってきました。効果を実感するために、毎日体重を計り、グラフをつけることをお勧めします。私の場合は、体重が毎日300gから400g減っていくのが一目でわかり、励みになりました。

### 今後なにか目標はありますか?

毎日万歩計を身に付け、体重を測り記録をつけることを継続して、今後リバウンドしてしまうような事が無いようにしたいと思います。

### みなさんにおすすめします。

バランスの良い食事と、チャレンジウォーキングに参加することから始めてみませんか!



### ● 健保組合からお知らせ

チャレンジウォーキングは次号けんぼだよりNO.91にて参加者募集します!

## 募集 職場の元気な人

けんぼだよりに、あなたやあなたのまわりの「元気のひみつ」を紹介してください。採用の方には粗品をさしあげます。

名前、年齢、事業所名、所属部署名、原稿(箇条書きしたものでもいいです)を下記までお送りください。健保職員が職場を訪ね取材します。

あなたのストレス解消法(入浴法、アロマセラピー、体操など)、趣味(写真撮影、音楽活動、園芸、絵手紙、華道、書道など)からだの健康づくり(エアロビクス、水泳、マラソン、野球など)

送付先: 横河電機健康保険組合  
〒180-8750 東京都武蔵野市中町2-9-32  
担当 武田

ウケション: M76-2

電話: 外線 0422-52-5521

横河電機株式会社 内線 731-26475

