

「全鍍連」 2018年 7月号 いきいき地域

埼玉県鍍金工業組合 吉野 正洋 (吉野電化工業(株) 専務取締役)

「体質改善」

高校を卒業してから約 20 年、様々な出来事がありましたが、一貫して右肩上がりに増え続けてきたものがあります。

それは、、、ご察しの通り、体重です。一年に 1 キロのペースで順調に？脂肪を蓄えてきました。お風呂に入る度に、おなかに付いた脂肪をつまみながら、何とかしなくてはいけないと思いながら、昼は大盛り、飲みに行っては締めめのラーメンを満喫する日々でした。

そんな私でしたが、ついに体質改善に取り組むことを決心しました。

きっかけは、定期健康診断と趣味で行っている体操でした。定期健康診断では中性脂肪と BMI 値を指摘されてしまい、体操では腹回りの肉が邪魔でうまく動けないということで、体脂肪率（特に腹回りの脂肪）を減らすことを目標に行動を開始しました。

インターネットで体脂肪率を減らす有効な方法を検索しますと、有酸素運動が一番と出てきますが、小学校から一貫して長距離走を苦手としてきた私には大変な苦行です。

さらに、検索を進めると、ライ○ップという会社の広告が目に入りました。

専属のトレーナーが食事管理と運動管理をサポートしてくれて、短期間で体質を劇的に改善するというものでした。すぐに申込みそうになりましたが、金額を見て驚きました！3ヶ月で約 50 万円と驚愕の価格です。

ということで、申し込む前にまずは自分で挑戦してみようと思い、体験談や口コミで方法を調べ実践してみました。具体的には 1. 糖質制限（ご飯、パン、麺類を食べない。） 2. ビールとジュース禁止 3. 適度な運動 の3つです。

2と3は比較的簡単に実践できるのですが、最難関は1の糖質制限です。ご飯やパンなど日本人の大好きな主食が食べられないため日常生活にも影響が出ます。特に私が糖質制限を始めたころに全鍍連の台湾視察研修がありましたが、皆さんがおいしそうにラーメンや小籠包を食されている中、私はひたすらお茶と野菜でしのいでいました。

そのような甲斐もあり、半年ほどかけて体脂肪率を 10%程度下げることが出来ました。直近の健康診断では中性脂肪と BMI 値も適正地に戻り、運動をしても体が軽く感じるようになりました。（写真：痩せて動きの良くなった私）
また、副次的な効果として二日酔いになる確率も減った気がしています。少し食生活を変えるだけでここまで体質が変わるということに驚きつつも、食事の重要性を再認識しました。1食1食を積み重ねていくことで、徐々に体質が改善していくという所は、会社内での 5S 活動やサークル活動に通じるところがあると勝手に感じました。“体質の改善”と“会社の改

善”どちらも根気と時間が必要なんだと 1 人納得しています。

