

アスパーク便り

No.493 1月4日発行 佐藤 和明

アスパーク亀田に通ってどこまで痩せられるか？

12/17~12/26の10日間で検証したいと思います。

結果については、文字だけでは信憑性に欠けるので、トレーニングルームにある体組成計で計測したレシートを添付します。

初日は、遅番なので勤務前に有酸素運動を行いました。(ジョギング20分間、ウォーキング10分間、ステアマスター10分間、バイク30分間)朝食はハムとチーズの上に、マヨネーズ少しかけたトーストとプチトマトです。



食事では前回のアスパーク便りで住川さんが紹介していたカーボラストを实践しようと、プチトマトを先に食べてから、トーストを食べました。昼食は大きめのおにぎり(塩と海苔)2個とオカズ少々とネギみそです。夕食はチャーハンと野菜漬けでした。



2日目は早番だったので、勤務後そのままトレーニングルームへ。

ジョギングの予定でしたが、30分間のウォーキング後、バイク30分間、足上げ腹筋10回3セットで終了。

食事に関しては、制限せずに痩せることを目標にしましたが、3日目は運動できなかったうえに夕食に三宝〇で五目ラーメン大盛りセット+餃子を食べてしまいました。

さすがにまずいと思い、26日までは夕飯のみダイエットメニューにしました。

トマト缶、セロリ、キャベツ、ベーコン、玉ねぎにコンソメで味付けしたスープが夕食です。

4日目は休日なので3日目に運動出来なかった分と、三宝〇での暴食分を消費するためにがんばりました。

ウォーキング30分間+バイク60分間と背筋のトレーニング。

夕食がダイエットメニューになった影響なのか、この頃から体重が落ち始めました。

しかし、この後訪れる行事を私は忘れていました・・・クリスマス。

誘惑に負けました!!! クリスマスケーキ美味しかったです!

これ以上は数的に厳しいので、始める前日と最終日翌日の体組成計レシートをご覧くださいと思います。

Yamato BodyPlanner DF870 2021年12月16日 21時44分		Yamato BodyPlanner DF870 2021年12月27日 8時17分	
<体格>		<体格>	
体重	76.90kg	体重	75.90kg
風袋量<PT>	0.60kg	風袋量<PT>	0.60kg
標準体重	63.60kg	標準体重	63.60kg
標準との差	13.30kg	標準との差	12.30kg
BMI	26.6 肥満1度	BMI	26.3 肥満1度
<脂肪>		<脂肪>	
体脂肪量	18.45kg	体脂肪量	20.50kg
体脂肪率	24.0% 軽度肥満	体脂肪率	27.0% 中度肥満
うで 右	23.7% やや高い	うで 右	28.0% 高い
左	24.9% やや高い	左	28.1% 高い
あし 右	20.6% やや高い	あし 右	23.3% 高い
左	20.0% やや高い	左	22.7% やや高い
内臓脂肪指数	120 注意	内臓脂肪指数	130 注意
<骨格筋>		<骨格筋>	
骨格筋量	28.10kg	骨格筋量	25.90kg
うで 右	3.05kg	うで 右	2.60kg
左	1.95kg	左	1.75kg
あし 右	8.15kg	あし 右	7.10kg
左	6.65kg	左	6.10kg
骨格筋率	36.5% やや高い	骨格筋率	34.1% 標準
うで 右	56.7% 高い	うで 右	50.7% 高い
左	46.7% やや高い	左	42.5% 標準
あし 右	54.6% やや高い	あし 右	55.1% やや高い
左	55.2% やや高い	左	54.1% やや高い
<除脂肪量>		<除脂肪量>	
除脂肪量	55.75kg	除脂肪量	52.80kg
四肢	29.50kg	四肢	24.15kg
SMI	10.0	SMI	9.5

体重は1キログラム減っていますが、体脂肪量が増え、骨格筋量も減っています・・・

10日間という短期間での検証でしたが、結果については期待以下でした。

ダイエットは適正な食事制限と運動、十分な休養を心がけ、時間をかけて行いましょう!

『公益財団法人新潟市開発公社スポーツプロモーション課 亀田総合体育館』

『にいがたスポーツ情報ナビ <https://niigata-kaikou.jp>』