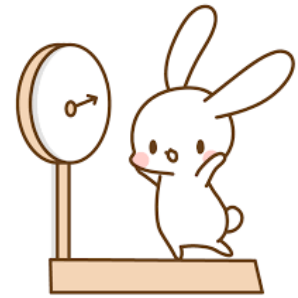


今年も1ヶ月となりました。

12月は、**あれもこれも**やらなければいけないと思うスイッチが入ってしまいます。  
まあ、焦らずにマイペースで過ごしたいですね。

さて、先日、ダイエットを継続している薬局内の仲間と『今年のダイエットを振り返る反省会』を開きました。その会で発表しました仲間の『今年のダイエットを振り返り、そして今後の計画』をよろしかったらお読みください。



今年もダイエットに取り組みましたが、自己評価を行うと、まだまだ改善の余地があります。BMIは22前後で維持していますが、体脂肪率33%の高さを考えるとまだまだダイエット評価は低いと考えています。

### 食事に関しては...

タンパク質は1日に50~60g摂れる様に気にしている。  
食べる順番はベジファーストを守っていますので問題ないと考えます。  
食事の栄養素のバランスも気にしていました。  
薄味にして料理も作っていました。  
料理の工夫をして、油を少量にしていました。  
もちろん、揚げ物は少なくしていました。  
外食を少なくして、自宅ご飯を楽しんでいました。

**間食はほぼしていません。**

さらに、1年前から利用している食事アプリ『カロミル』を活用し、食事の見直しと反省の継続をしています。

**もし、もしですよ、**

問題があるとしたら、夕食後のデザートかな・・・と反省をしています。  
果物の糖분을理解した上で食べていました。<(\_ \_)>



今後は、

- 現在、実行していることを継続する。
- 食事内容はもう一度見直す。
- カロリー摂取 1日1500~1800kcalを厳守する。
- 夕食後のデザートなしにする。



## 運動に関しては...

毎日 8000 歩を目標にしていたのですが、実際には約 3000 歩程度しか歩いていませんでした。

これでは運動不足が解消されませんので、せめて毎日 5000 歩を目標にしていきます。  
また、転倒防止のための簡単な運動も日常的に取り入れていきます。



## 最終的な目標は...

体脂肪率を 30%未満にすることです。

これは難しい課題かもしれませんが、自己管理の徹底とダイエットは、

『**健康で過ごしたい**』がかなうことを自覚することで達成できるのではないかと考え、実行します。

この反省文を通じて、自身のダイエットの課題と今後の行動計画を明確にしました。

健康的な生活への道のりは決して簡単ではありませんが、

目標達成に向けて前進し、**隠れた肥満**を克服する努力を続けます。



反省会のメンバーは、昨年、管理栄養士による  
ダイエットの勉強会に参加しています。

メンバーの 80%は、目標とするダイエットが  
できていました。

しかし、問題児がいました。

食事のみだれ、血液検査値のみだれあり。

メンバーからのコメントは**怒り**になっていました。

## その中で、

「まずは、体重増は悪であることを意識する。  
食事は楽しく、バランスよく食べる。  
1食 できれば 20～30 分かけて食べる。  
そして、毎日 朝 体重を測る。  
これだけでも、ダイエットの 1 歩になる！！」



アドバイスした仲間です。

よろしかったら...

私の週末散歩コース「ぎふワールドローズガーデン」のイベント情報を紹介します。



## 「紅葉が彩る ライトアップイベント」

開催期間：11月23日～25日 16:30～20:00

茶室「織部庵」夜の特別公開  
～織部のあかり～  
(観覧無料)

西ゲートから茶室「織部庵」へ向けての園路をライトアップ。  
紅葉のライトアップや和傘のあかりアート、美濃和紙あかりアートの路など初めて行われるイベントになります。



ライトアップされる場所の写真です。  
(11月19日)

織部庵の入り口です。  
ライトアップと昼では  
随分感じが違いますね。  
幻想ですね。



そうですね！