

「100倶楽部」プログラム修了アンケート

■氏名 太りすぎ

- 1 生活習慣改善のために、(管理栄養士さんと) どのような目標を立てましたか？ (例：メロンパンをやめる、1日30分以上歩く、等)

<食生活>

初期・・食事内容のバランスを考える。毎回の食事で淡白質・炭水化物・繊維質を摂取するようにする

中期・・一回あたりの食事量が多すぎるので水分を除いた食物を600mlから800mlにする

後期・・目標が達成できない可能性が出てきたため、緊急に1、油分を摂らない。2、水分も量をチェック

<運動・生活活動>

歩数は12,000歩とする

- 3 目標を達成するのに大変だったこと、辛かったと実感されたことを、思いつくだけ全てご記入ください。(例：お腹がすいた、適切な食事量やカロリーを把握するのが大変だった、エスカレーターを断念した時は辛かった、等)

最終段階での体重の減少がほとんどなくなってしまい、精神的に非常に追い詰められました。それを改善するため、歩く量を多くしたことで左足が少々痛みました。

- 4 目標を立てたり、注意されたことに対して、どうしても達成できなかったことや、やめられなかったことはありましたか？  
(例：週末は疲れて運動ができなかった、以前より量は減ったが“おやつ”はやめられなかった、等)

早食いは改善されませんでした

- 5 プログラム参加前と比べて、身体的・精神的に実感できるような変化や気付いたことなどはありましたか？  
(例：満腹感や空腹感を感じることができるようになった、楽に後ろを見られるようになった、ウォーキングで知らなかった街の風景を発見した、等)

全体に細くなったことで颯爽と歩けるようになり、気持ちも明るくなりました。

- 6 プログラム参加前と比べて、社会生活や日常生活を送る上で、どのようなことが変わりましたか？  
(例：朝食を食べるようになった、家族や同僚が飲食に気を遣ってくれるようになった、食事時間が規則正しくなった等)

毎回の食事のバランス、量に気を配るようになりました

- 7 食事で食べ足りない時、夜中など食事の時間以外にお腹がすいた時、工夫した点などはありますか？  
(例：サラダでボリュームを増すようにした、みそ汁やスープでお腹を満たした、ガムを噛んだ、等)

お茶を飲みました

- 8 100倶楽部のブログへ記録を付けることに対しての感想がございましたら、御記入ください。

修了式で参加者全員が言っていましたが、ブログを書く事で誰かに見られていることの緊張感とデータの記録で自分の状態が把握できて、非常に重要と感じました。

- 9 これから、メタボリックシンドロームの改善・予防に挑もうと考えている方へのアドバイスやメッセージなどがございましたら、お願いいたします。

無理をしないで気持ちをゆったりと持って実行してください。普段よりあとちょっと歩いて、バランスよく食事をしてください。