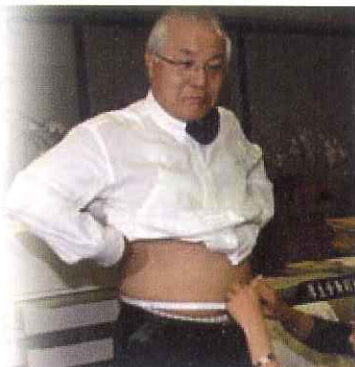


はつらつ通信 Vol.13

Medical Information "HATSURATSU"

武見敬三厚労副大臣の メタボ退治 結果



(厚労省ホームページより抜粋)

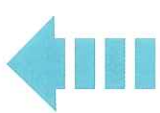
メタボリックシンドロームの予防を身をもって訴えるため、武見敬三・石田祝稔両厚生労働副大臣が運動や食事制限などにより体重・腹囲を減らす「メタボ退治」に取り組みまれてきました。前回の「はつらつ通信」では、武見敬三副大臣の「メタボ退治」への取り組みの様子をご紹介しますが、今号では「メタボ退治」6ヶ月間の結果などをご紹介します。

目標

●平成18年11月末現在

体重 84 kg
腹囲 100.5 cm

6ヶ月間で
↓
体重 5 kg
腹囲 5 cm



結果

●平成19年6月4日現在

体重 76.5 kg
腹囲 93.6 cm

体重 7.5 kg 減
腹囲 6.9 cm 減

武見敬三
副大臣の
ひと言



スポンはぶかぶかで、ベルトは今まで使っていたものでは大きすぎて、昔使っていた古いベルトを使っている。

取り組みを始めてから、帰り道に自宅の手前で車を降りてしっかり歩きをするようになった。身体を動かすとストレス解消にもなり気持ちが良い。

食事面では、揚げパンや天ぷらは控えるようにした。今までの習慣で、夜中について冷蔵庫を開けてしまうと、家族から厳しく注意された。

今後も体重と食べる量のバランスを考えながら食事しようと思う。



これからメタボ退治を始めようとしている方へ
メッセージ

55年間の人生で初めて減量に挑戦しました。取り組みを始めてから1〜2ヶ月は辛かったです。今は身体も軽くなり、気持ちも良く、メタボ退治に取り組んで良かったと実感しています。血液検査値も改善されましたし、身体が軽くなることで仕事でも持続力がつきました。エネルギー摂取量は、数日間調整すれば良いというコツもつかえました。また、家族からの応援もあって頑張つて続けられました。

自分の健康は自分で守ることが大切です。私もこの6ヶ月間で身に付いた生活習慣をこれからも続けていきます。