

# 仔豚の会 クーラスアップレポート★

JSDJ では FY2013 に「仔豚の会」なるダイエットの会を結成しました。

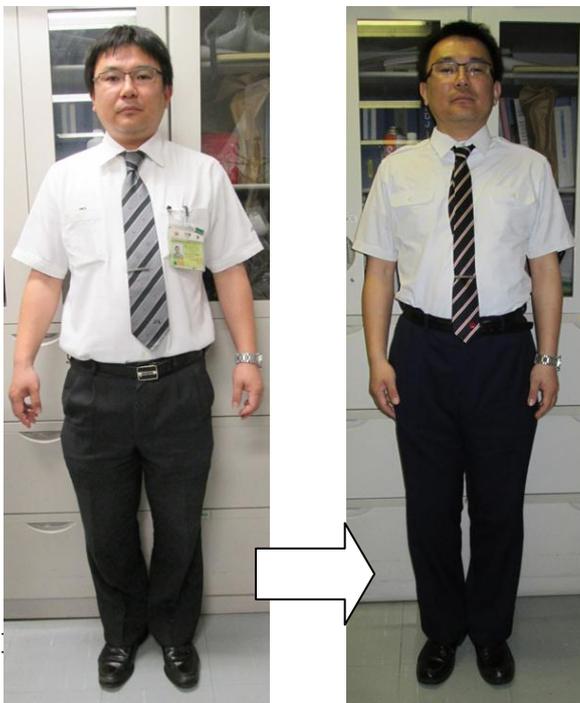
ルールは、出勤時に体重を計測し休憩室に掲示されているグラフに実体重を書き込んでいくというもの。

「目標体重まで減量出来たら焼肉をごちそうする」と言う所長からの嬉しいお申し出もあり、

恥も外聞も捨てて参加してくれたのは男女合わせて7名の勇士たち。

中でも最も減量に成功したのが、下記の佐藤純一さんです。

仔豚の会発足時、83 キロあった体重が何と 76 キロまで減りました！！



## ●佐藤純一さんのダイエット術

- ・脱メタボ塾に入塾しマイクログダイエットを活用。
- ・夜は炭水化物を押さえ、スープ類で満腹感を満たすようにした。
- ・ジョギング。
- ・仔豚の会で体重を見える化した。

## ●成功の秘訣

- ・ストレスを貯めないこと。時に食べたい時は食べただけ食べる。その代り多く走る。
- ・ジョギングも時間・距離を決めてしまうと億劫になるので、その日の気分でする。  
(最終的には車で20分の出勤ルートを走って帰れるぐらいまで進化！)



イクメンパパの挑戦は続く