荒木千恵の キニナルコト I'm curious!

Profile

荒木千恵（あらき ちえ） ／ 埼玉県出身　株式会社プロモワン 代表取締役
フリーアナウンサー、ドッグライフナビゲーター。子供のころは剣道少女で男子を負かすほどの男勝りな子供でした。短大を卒業してからは幼稚園の教諭（1年で辞めてしまいましたが）、キャンペーンガールを経てフリーアナウンサーになり、テレビ番組のキャスターやレポーター、ラジオのレポーター、現在は、犬も人もHAPPYに「わんチャンネルTV」で愛犬家の方が愛犬と一緒に楽しめるイベント企画・運営や、番組を作って放送しています。また、愛犬宣言活動も行っています。
愛犬は、まりん（14才）ぽろん（12才）花梨（推定10才）の3匹。

vol.2　8kgのダイエットに成功？

ダイエットに必要な事。それは、強い「気持ち！」

実は、昨年、８kgのダイエットをしました。ここ数年で体重が少しずつ増え気が付くと身体が重く大きくなっていました。昨年のお正月にダイエットを決意しましたが、なかなか本気モードになれず、明日から・・・明日から・・・と延ばしている間に4月になってしまい、焦りも出てようやく本気モードに入りました。

よく友人に「何をして痩せたの？」って言われますので、今日はここで私がやってきたダイエットをご紹介したいと思います。

まず、１番重要だと思うことは「気持ち！」やると決めたからにはもうやるしかない！と自分に言い聞かせて自分に甘えることのない毎日を、始めたからにはコツコツと頑張るのみ！なのです。これだけですね！

この気持があれば、どんなに辛いことも乗り越えられます。では、実際にどんなことをしたのか？何がつらかったのか？という事ですが、大きくは２つです。

「食事」と「運動」です。

其の①「食事」が１番大事

まずは胃を小さくする努力をします。食べる量を全体的に減らすのです。お腹？そりゃ空きますよ～。ぐ～ってお腹が鳴ってばかりいました。でも、知っていました？このお腹が鳴る音は、おなかが空いた時になるのではなく、胃が小さくなる時に鳴るんだそうです。それを知った日から、グ～ってなる度、「おっ、胃が少し小さくなった～！」って喜ぶようになったんです。そうなると、おなかが空いて苦しんだり眠れなくなったりすることも無くなりました。第１段階クリアです！また、夜の外食（＝私、相当食べて相当飲みます）をかなり減らしました。

今まで週の半分以上は外食していましたが、週に１日だけと決めました。友達からお誘いがあってもほとんどを断り、家で食べる機会をとにかく増やしたのです。何も外食が悪いわけではなく、私の場合、本当にあればあっただけどんどん食べてしまうのでどんどん注文してしまうんです。食事もお酒も・・・。笑。なのでこれは効果絶大です！

そして、体重計を購入し、家に居る時、気が付いたら体重を測り、スマホのアプリに入力して毎日のように右肩下がりになる棒グラフを見てひとりニヤケていました。

そして、食事ですが、朝は酵素系の汁物を。例えば酵素ジュース（コップ１杯程度）サラダのみ、お味噌汁のみ。私の場合は身体が冷やすい体質なので暖かいスープを飲む日も多かったです。

お昼は、１日で１番しっかり食べる時！ここでは定食屋さんで出てくる様な和定食的な内容のものを食べました。ご飯と、お味噌汁、サラダにお魚の煮つけなど。カロリーが記載してあるメニューのお店に行くとカロリーが少ないさっぱりしたものを、自然に選ぶようになりました。本来はコッテリしたものが好きだったのに。不思議です。ちなみにご飯（お米）は、このお昼でしか食べません。お米以外も炭水化物はお昼だけ食べました。なので、ダイエットを始めてから一人でレストランに入れるようになりました。

なぜって？お昼ご飯しかしっかり食べられないので、昼を抜いたり軽食というわけにはいかなくなったからなんです。お昼御飯だけはしっかりと大切な時間でした。

話はそれましたが、次は肝心な夜ご飯です。今までは、夜ご飯が１番しっかりと時間をかけて大切な時間としていましたが、それが昼に変わったので、夜はサラ～っと終えることが出来ました。食べていたものは、なるべく汁物！シチューやお味噌汁、スープなど。なんで汁物を食べるのか・・・？

人は寝ている間に体重が最も多く落ちるんです。しかし、お腹の中に固形物があると身体はそれを消化しようとしてそこにエネルギーを使うのですが、お腹の中に固形物が無いと身体についている脂肪を落とすためにエネルギーを使ってくれるんだそうです！

すばらしいと思いませんか・・・？

なので、夜寝る前と、朝起きてから体重を測ってみてくださいね！ニヤケちゃいますよ！これを最低でも１～２ヶ月は続けると体重は５kgくらいは簡単に落ちます。

そしてここから停滞期に入るのです・・・。

其の②「運動」と代謝を上げる

元々カラダを動かすことは好きで、社交ダンスやフラダンスなどの習い事を週２日ペースでやっていましたが、仕事の合間にスポーツジムに通っては週４～５回、１時間のウォーキングをしました。１時間、辛かったですが慣れてきたら、汗がだんだん出る様になり汗をかくことが気持ちよくさえ思える様になりました。これを２ヶ月ほど続けるとジムに行くのが当たり前！の生活になりました。

ウォーキングと並行して毎日やっていたことは、ストレッチと全身浴です。これで少しずつ代謝が上がり、じわじわと少しずつですが体重が減るようになりました。もちろん、エステサロンにも通いました。ここでは施術はもちろんの事、カツを入れてもらったり、体重が減ると一緒に喜んでもらったのでやる気が継続してくれました。私が愛飲している、水素水を欠かさず飲んでいた事も、デトックスを助け痩せやすい体質にしてくれたと思います。ダイエットを始めて半年ごろに、やっと目標体重になり、ダイエット終了！

そして約半年が経ち、数キロは戻りましたが健康的な食事と運動を心がけられるようになって良かったと思います。全国のダイエットをしている皆様～この私の体験談が少しでもお役に立てたら嬉しいです☆

Produce event information

5. May.

May. 11　おしゃれ×KKR＝DOG
おしゃれドッグ in KKRポートヒル横浜
http://wan-chan.jp/event/osyarekkrdog

May. 18　第46回（わんちゃんも一緒に）
wanfoo勉強会+試食会

May. 25　第9回
水とからだのおいしい話

Pick up Topics!!

わんちゃんと一緒の結婚式　1匹 ¥30,000(税別)
大切な家族の一員だから一緒に参加して欲しい！

ポートヒル横浜だからこそ出来る結婚式をご提案。それは心から「家族」と呼べる大切なわんちゃんとの結婚式！もちろん主役はあなたです！打合せ～当日まで専属ペットシッターがサポートするので、安心してお過ごしいただけます。
またウェルカムドッグや肉球サインなど、お二人＋一匹で創り出すオリジナル演出も魅力のひとつ！！もっと詳しい内容は… SEARCH ポートヒル わんちゃん GO

KKR PORTHILL YOKOHAMA　お問い合せ・フェア予約は ☎045 - 621 - 9684
〒231-0862 横浜市中区山手町115番地 港の見える丘公園　[HP]http://www.porthill-yokohama.jp

5. May.
May. 18　第46回（わんちゃんも一緒に）
wanfoo勉強会+試食会
event PICK UP

5. May.
May. 25　第9回
水とからだのおいしい話
event PICK UP

その他のイベント、詳細は「荒木千恵ブログ」をチェック！

わんチャンネルTV　荒木千恵ブログ　ツイッター

わんチャンネルTV

♥ わんチャンネルTV：http://wan-chan.jp ♥ 荒木千恵ブログ：http://ameblo.jp/araki-chie/ ♥ ツイッター：http://twitter.com/wanchanTV