

個別運動教室「マイトレ」の結果から  
～あなたもチャレンジしませんか？～

令和元年度  
マイトレ  
結果報告



天塩町では、昨年度より個別運動教室「マイトレ」を実施しています。「マイトレ」は、健康運動指導士による運動プログラムの提供と実践、町管理栄養士による食事分析と食生活サポートにより、減量や筋力アップに向けて参加者のやる気を応援しています。

参加していただいたみなさんの改善結果や食事の傾向を一部お伝えします。

■体成分分析結果 第1・第2クール 計33名

【初回と3ヵ月後の測定を比較した結果】

体重が減少した人	20名 (60.6%)
体脂肪が減少した人	22名 (66.7%)
骨格筋量が増加した人	12名 (36.3%)

※参加者のうち標準体重のため、減量の必要がない方も含まれます。

■食事記録分析結果より

～不足や偏りが見られる栄養素～

\*食物繊維

1日平均摂取量 12.9g  
(目標量：男性21g・女性18g)

\*カルシウム

1日平均摂取量 男性727mg (目標量：750mg)  
女性510mg (目標量：650mg)

\*ビタミンD

充足している人と充足していない人では大差が見られました。

\*三大栄養素の割合

糖質よりも脂質や蛋白質が基準割合より高めでした。

■気をつけたい食生活の傾向(一部抜粋)

- ・減量のために夕食のごはんを抜く糖質制限をしている。
- ・朝食の欠食習慣がある。
- ・仕事や家族の都合等により食事のリズムが不規則になり、簡単な食事になりがち。
- ・野菜のおかずや乳製品、果物を食べる習慣がない。
- ・食事量を減らしてお酒を飲んだり、甘いお菓子を食べたりする。



自分の食生活を意識するようになった方、運動を実践して目標達成した方など、取り組めるペースは人それぞれですが、「自分の体を変えたい」とやる気になっていたのがとても印象的でした。

今年度は、第1～2クール16名が実施中です。1月より第3クールがスタートしますので、興味のある方はぜひこの機会をご利用ください。詳細は回覧にて周知します。

**!** 代謝を上げるための食事のポイント

- ・極端な食事制限をせずに朝食・昼食・夕食をしっかり食べ、「食べても燃焼できる体づくり」を目指しましょう。
- ・排泄バランスを整えるために野菜類・発酵食品を適度にとりましょう。
- ・カルシウム・ビタミン・食物繊維の補給を意識しましょう。
- ↓ 乳製品、大豆製品、魚類、緑黄色野菜、きのこ類などを取り入れましょう。

【問い合わせ先】福祉課ふれあい係 ☎(2)1728【直通】