

美 ～LIFE STYLE～

人生変わるダイエット @元気塾



プロフィール

井上 充代 51歳
大阪生まれの兵庫育ち
23年前、夫の転勤で市川へ

市川を拠点に健康ダイエットコンサルト
として約4年前より活動
家族は夫・長男・長女

わくわく元気塾塾長

井上 充代 (みっちゃんコーチ)

いちかわTMOアドバンス修了発表
2020年7月18日

これは誰？



80kg



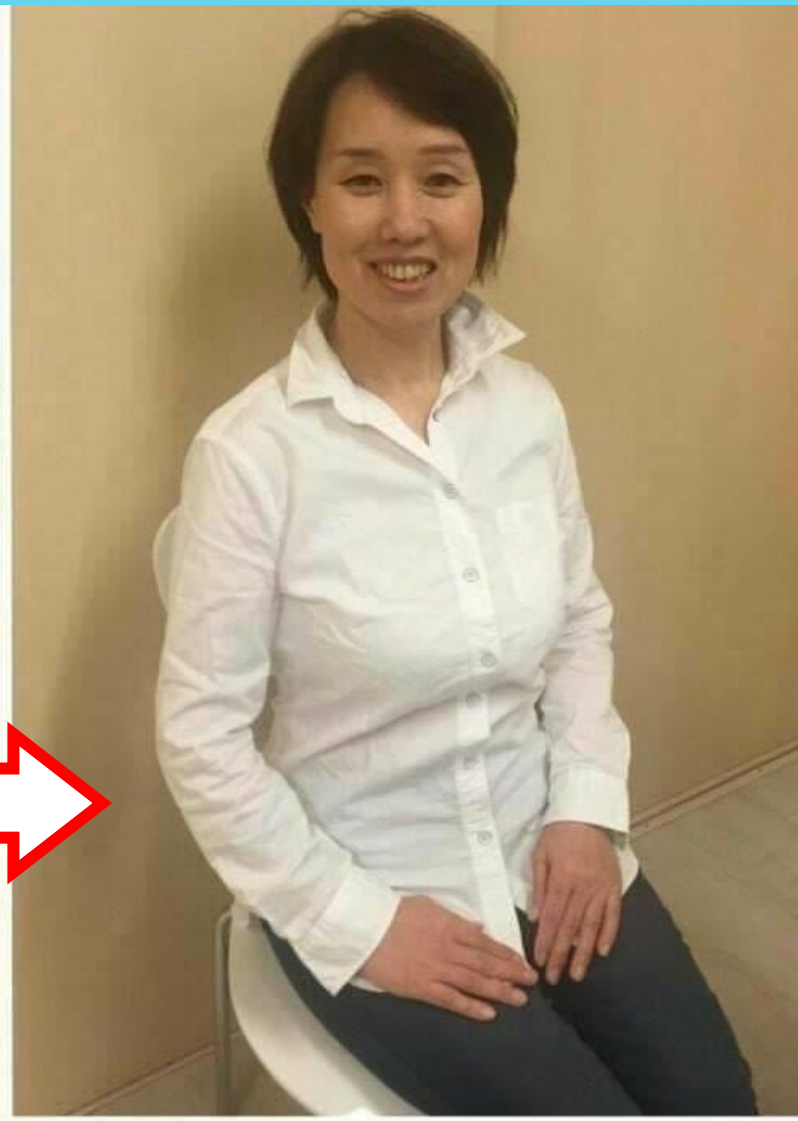
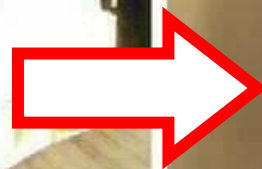
76kg



72kg

すべて私です





トータル**23**kgダイエット

様々なダイエットにチャレンジ！！

補正下着
100万円

ジム通い毎日を
1年半

おから バナナ
りんごこんにゃく
単品ダイエット

耳つぼ

病院
肥満外来

結果的に全て体重維持ができない

このようなお悩みを持った方が多いと思います

私の痩せたかった理由



弟5歳 私7歳の時



51年前母に抱かれる私
母28歳



現在 母79歳

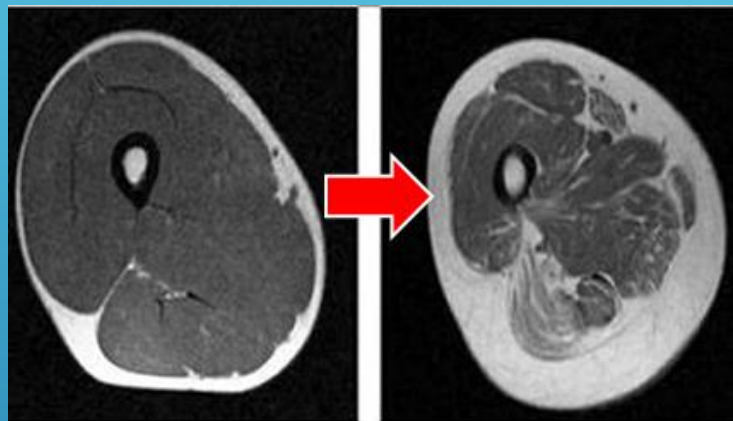
2歳違いの弟・・・

30歳からインシュリン注射

母方の親戚が肥満リスクから来る循環器系の病気で悩まされたのを子供のころから見ていました

母も糖尿病を経て
現在、週2回の人口透析

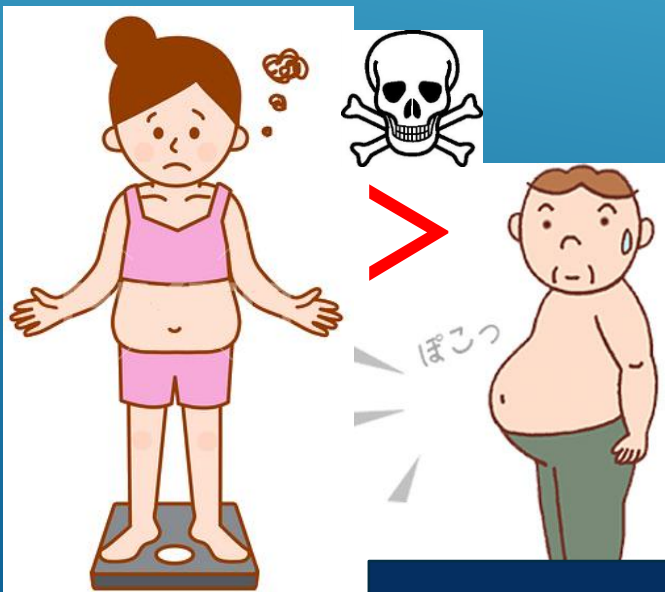
メタボリックより怖い サルコペニア肥満 (筋肉減少型肥満)



筋肉量が減少し、体の中が脂肪だらけになるサルコペニア肥満が急増中

元々筋肉が少ない女性の方がなりやすく、

- ・ 高血圧のリスクが2.3倍
- ・ 糖尿病のリスクは、なんと19倍
- ・ 60才を超えて、要介護や寝たきりになるリスクも高くなり、メタボより危険な肥満

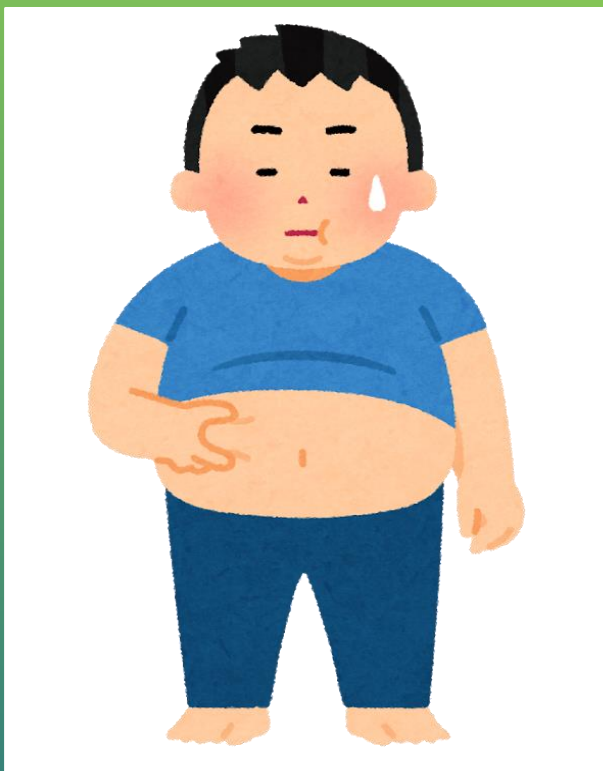


現在、40歳以上の女性の4人に1人がサルコペニア肥満か、その予備軍と言われているが、見た目ではさほど太っていないので、見逃されやすい

原因は
間違った食事制限と運動不足

見た目ではわからない

体組成の違いとは・・・



180cm 100kg

体脂肪率30%



180cm 100kg

体脂肪率10%

同じ身長・体重でも筋肉と脂肪の割合が違います

ダイエットの質

フリガナ

イウエシヨ

氏名:

井上 元代

住所:

電話:

■今までにやった事のあるダイエット法:

■目標体

理想的な数値	男性 15%	レベル1~3	—	男性 1350	一回り下	体脂肪との差	■年齢
	女性 25%			女性 1110	(-12才)	8~15%	
	体重	体脂肪	内臓脂肪	筋肉量	基礎代謝	身体年齢	筋肉率
2017 1週目(11/16)	73.75 Kg	43.1%	12.0	39.45 - +1	1300	69才	%
2週目()	73.50 Kg	42.6%	11.5	39.60 - +	1304	68才	%
3週目(11/20)	71.45 Kg	41.6%	11.0	39.25 - +1	1289	65才	%
4週目(11/27)	71.15 Kg	40.9%	10.5	39.55 - +	1289	63才	%
■4週間トータル	Kg	%		- +		才	%
5週目(12/4)	70.40 Kg	41.5%	11.0	38.75 - +	1265	65才	%
6週目(12/11)	70.40 Kg	40.9%	10.5	39.10 - +	1274	64才	%
7週目(12/18)	70.85 Kg	40.9%	10.5	39.35 - +	1282	64才	%
8週目(12/26)	69.80 Kg	40.8%	10.5	38.90 - +	1265	63才	%
■4週間トータル	Kg	41.4%	10.5	38.50 - +	1256	65才	%

私自身の記録

46歳の時スタート

体脂肪率43.1%⇒23.8%

筋肉量39.45kg⇒37.40kg

内臓脂肪12.0P⇒3.0P

大事にしていること

体重よりも体組成を重視

筋肉維持、体脂肪率のみ減らすこと

理想的な数値		男性 15% 女性 25%	レベル1~3	—	男性 1350 女性 1110	一回り下 (-12才)	体脂肪との差 8~15%	■年齢
	体重	体脂肪	内臓脂肪	筋肉量	基礎代謝	身体年齢	筋肉率	アンダー バスト
2017	1週目(1/22)	69.10 Kg	40.8 %	10.5	38.45 - +	1251	64 才	%
	2週目(1/29)	68.40 Kg	40.5 %	10.0	38.30 - +	1243	63 才	%
	3週目(2/5)	67.95 Kg	39.8 %	10.0	38.50 - +	1246	61 才	%
	4週目(2/12)	67.85 Kg	39.5 %	9.5	38.60 - +	1248	60 才	%
	■4週間トータル	Kg	%		- +		才	%
	5週目(2/19)	67.25 Kg	39.0 %	9.5	38.60 - +	1244	59 才	%
	6週目(2/24)	67.95 Kg	40.1 %	10.0	38.0 - +	1231	62 才	%
	7週目(3/5)	66.15 Kg	38.9 %	9.0	38.05 - +	1226	59 才	%
	8週目(3/12)	65.95 Kg	38.0 %	9.0	38.45 - +	1234	56 才	%
	■6週間トータル	Kg	%		- +		才	%
	9週目(3/19)	65.00 Kg	39.0 %	9.5	37.90 - +	1250	59 才	%

私自身の記録

46歳の時スタート

体脂肪率43.1%⇒23.8%

筋肉量39.45kg⇒37.40kg

内臓脂肪12.0P⇒3.0P

大事にしていること

体重よりも体組成を重視

筋肉維持、体脂肪率のみ減らすこと

②食事を見直す※摂取カロリーを減らすなど

③ミールリ

私自身の記録

46歳の時スタート

体脂肪率43.1%⇒23.8%

筋肉量39.45kg⇒37.40kg

内臓脂肪12.0P⇒3.0P

カルテ
名前 村上礼代 身長 160 cm 年齢 46才 体重 56.3kg
体脂肪率(%) 43.1%
BMI 18.5 未満 やせ

日付	体重	体脂肪率	筋肉量	内臓脂肪	骨量	基礎代謝	体年齢	体型判定	BMI	筋力
3/26	65.35 kg	38.6 %	37.7 kg	9.0 P	2.3 kg	1214 kcal	58才	②	25.5	28
4/2	65.65 kg	38.9 %	38.05 kg	9.0 P	2.4 kg	1222 kcal	58才			
4/19	65.15 kg	38.1 %	38.00 kg	8.5 P	2.4 kg	1218 kcal	57才			
5/12	64.80 kg	37.9 %	37.0 kg	8.5 P	2.4 kg	1214 kcal	56才			
5/12	64.60 kg	37.2 %	38.2 kg	8.5 P	2.4 kg	1221 kcal	54才			25.2
5/12	64.40 kg	37.5 %	37.9 kg	8.5 P	2.4 kg	1212 kcal	55才			
5/12	64.15 kg	36.2 %	38.5 kg	8.0 P	2.4 kg	1226 kcal	52才			
5/21	62.55 kg	35.7 %	37.85 kg	7.5 P	2.4 kg	1201 kcal	51才			
5/28	61.65 kg	34.6 %	37.85 kg	7.0 P	2.4 kg	1199 kcal	48才			2
6/14	62.05 kg	35.5 %	37.7 kg	7.5 P	2.3 kg	1195 kcal	50才			
6/18	60.80 kg	35.0 %	37.20 kg	7.0 P	2.3 kg	1177 kcal	49才			
6/20	59.70 kg	33.3 %	37.5 kg	6.5 P	2.3 kg	1178 kcal	45才			
6/25	59.55 kg	32.9 %	37.6 kg	6.5 P	2.3 kg	1180 kcal	45才			
7/19	59.25 kg	33.7 %	37.0 kg	6.5 P	2.3 kg	1164 kcal	46才			
7/23	57.55 kg	31.0 %	37.40 kg	5.5 P	2.3 kg	1164 kcal	40才			
7/30	58.55 kg	32.6 %	37.20 kg	6.0 P	2.3 kg	1164 kcal	43才			
8/16	58.45 kg	31.0 %	37.95 kg	5.5 P	2.4 kg	1182 kcal	40才			
8/20	56.95 kg	30.6 %	37.25 kg	5.5 P	2.3 kg	1164 kcal	39才			
8/31	56.20 kg	30.3 %	36.90 kg	5.5 P	2.3 kg	1144 kcal	39才			
9/10	56.30 kg	29.9 %	37.20 kg	5.0 P	2.3 kg	1152 kcal	39才			
9/17	56.50 kg	30.2 %	37.15 kg	5.0 P	2.3 kg	1152 kcal	39才			

体脂肪率判定表 6/30(±) 59.70kg 33.3%

大事にしていること

体重よりも体組成を重視

筋肉維持、体脂肪率のみ減らすこと

100人がダイエットした場合 成功するのは何人？



たったの1人

ダイエット成功した100人の中で 1年後も維持している人は何人？



なんと
0人

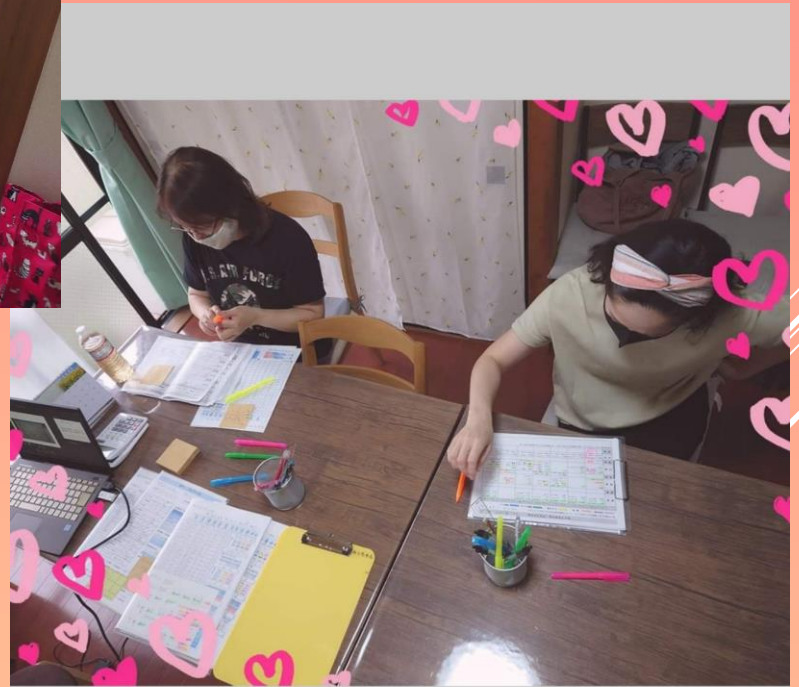
一年後もキープしている人は？



200人の1人
20000人に一人の割合



ダイエット教室風景



本八幡

スマイルハート

カロリー

脂質

GI値



炭水化物

運動
と
栄養

水分摂取

短い時間ではお伝えきれない内容を
ダイエット教室で回数をわけて伝授



体験コース
カウンセリング+体験
2000円 (90分)

お教室コース (90分)
計測・栄養指導
ダイエットの知識
代謝アップフィット
8回10000円 (回数券)

ヘルシーミールプラン
3日間チャレンジコース
2500円

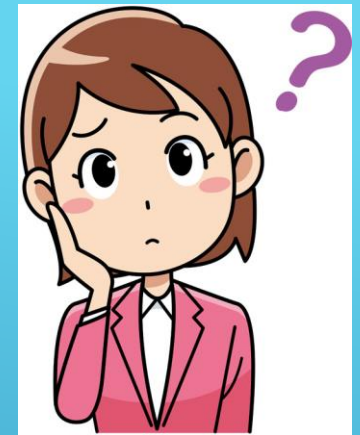
お好きなコースを選択できます
(要カウンセリング)

2020年3月
健康ダイエットサロン

スマイルハートOPEN !@元気塾

(本八幡駅徒歩1分) 090-6002-8734

Q.成功率は？
A.約8割です



Q.では、途中でやめる方の理由は？
A.モチベーション低下、家庭の事情
(介護、職場の環境変化等)

但し、再開される方も多いです



多くの他のダイエットサポートとの違い

まず自身が結果を出している方法であり
5年間リバウンドせずに維持している

お客様のなりたい姿に寄り添うことを
強く意識している

安心で安価なメソッドをもとにした
その方にあったダイエット個別プログラム

ダイエットコミュニティの充実（オンライン含む）

一時的でなく健康的な生活習慣を身に付けて
頂く

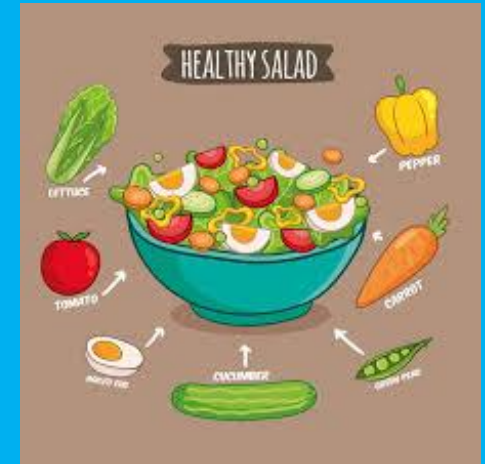
庶民的で相談しやすい（みっちゃんコーチ）



毎月開催わくわくコラボ企画 2020年7月スタート



わくわくヘルシーランチ会



わくわくヘルシーキッチン



わくわく手相占い教室



わくわくヨガ

★毎週第一水曜日★

12時30分～15時30分

交流広場として本八幡サロンをワンコインで公開予定

いちかわ

美 ～LIFESTYLE～ 人生変わるダイエットビジョン

体組成計での無料健康チェックイベント

企業様、団体様へのダイエット講座、栄養セミナーの提供

ご依頼窓口 みっちゃんコーチが対応いたします

綺麗にもしくはカッコ良くのダイエットが成功すると
皆さんもウエルネスコーチへの選択が可能です
(育成プログラムあり)

みっちゃんコーチのダイエットは健康的なライフスタイルと
収入の機会を同時に得ることも可能です

健康は全てではない。
しかし、健康を
失うとすべてを失う。

青木仁志氏

いちかわのダイエットに悩める人々の
人生が変わるような素敵なダイエットを
提供します

みっちゃんコーチ

