

市川市を健康寿命NO. 1 Cityに！

オーダーメイドの 身体づくり

いちかわアドバンス講座 修了研究発表

千葉 信子

2021/7/17



TRUST~トラスト

健康・栄養club

【自己紹介】



47才

千葉 信子

TOTALで
体重 **-13kg**



悪玉コレステロール
の薬がいらなくなりました！

体脂肪 - 13%
15号⇒9号サイズ
に！



60才



TRUST-トラスト

健康・栄養club

市川生まれ、市川育ち、市川大好き！

- 短大卒後、結婚、
3人の子育て、40歳まで専業主婦

【資格】

- 肥満予防健康管理士
- ウエルネスコーチ
- 薬膳インストラクター
- 日本エステティック協会認定
フェイシャルエステティシャン
- 笑いヨガリーダー認定



2016年4月OPEN！



TRUST トラスト

健康・栄養club

祖母・母・おば達は糖尿病

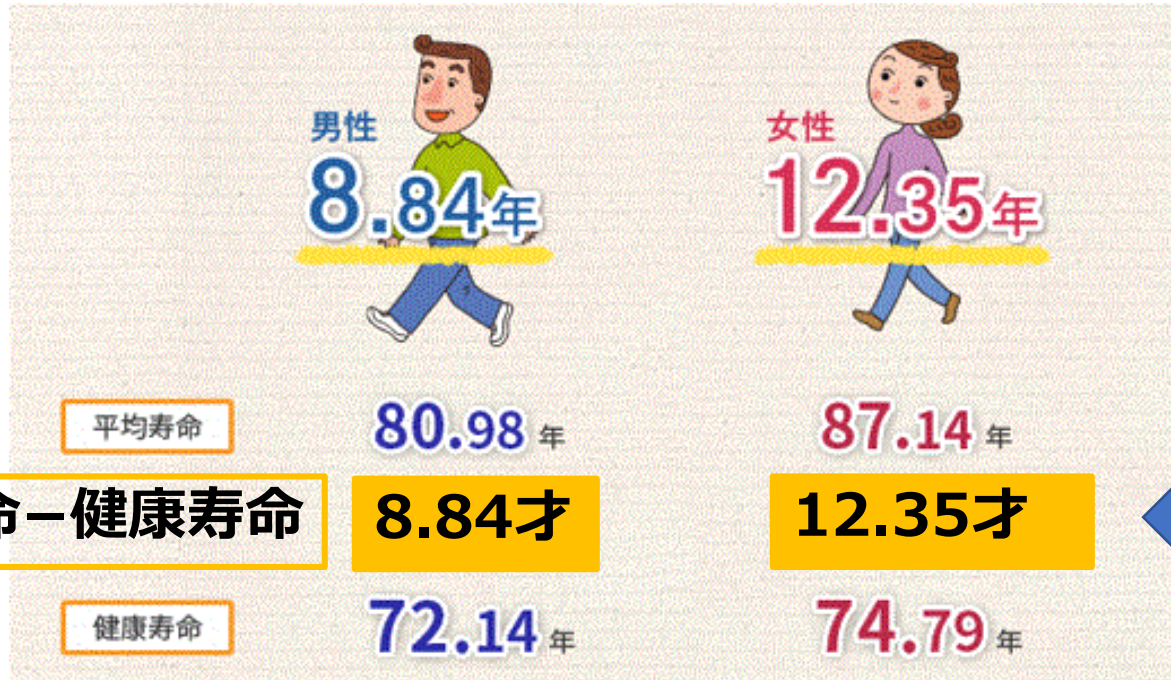
食べるの大好き
皆んな肥満(^-^;



7年前から
ペースメーカー
朝インスリン投与

母 85才 50才で糖尿病発症し-10kg減量

目指したいのは・・・PPK!!! ぴんぴんころり



平均寿命 - 健康寿命

限りなく「0」に近づける暮らし
= 栄養バランスよく食べる



How?



まずは自分を知ることから

あなただけの体組成シート作成

これ!



TRUST-トラスト

健康・栄養club

体組成とは？

知る方法として体組成計での測定をします

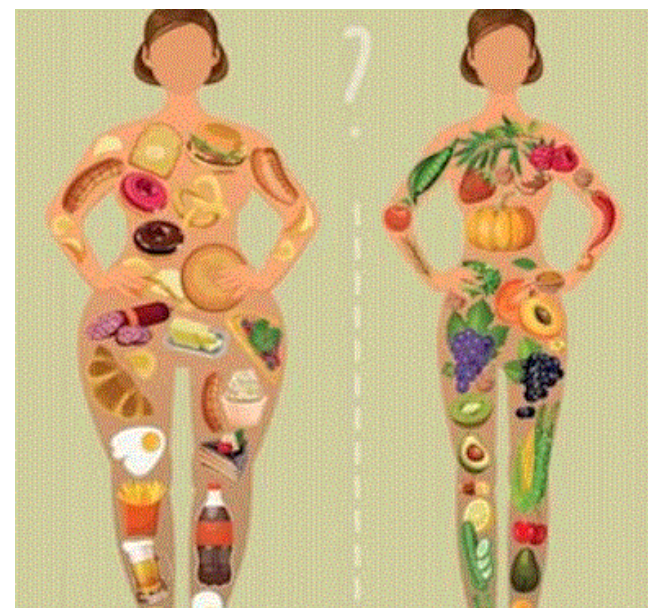
「身体が何で出来ているか」ということです。

脂肪
筋肉
骨
水分

組成分



体重
BMI
体脂肪
内蔵脂肪
骨量
基礎代謝
体年齢
体水分量



TRUST-トラスト

健康・栄養club

健康を支える3つの柱

① 栄養知識

自分に合った
質と量

② 実践

一生できる事の
習慣化

③ 仲間

モチベーション
アップ



① 栄養知識

自分にあった質と量

カウンセリング
体組成計測定



気づいてないことで欲しいと思ってることに気づく
「私たちの身体は毎日食べたものでできています」

オーダーメイド

①見える化

数値

モチベーション



②確実な結果

無理のない

習慣作り



③目標設定

正しい生活習慣

で達成



あなたの今のキーポイント！



TRUST トラスト

健康・栄養club

②実践

一生できることの習慣化

睡眠・休息・水分補給

身体活動



日常生活

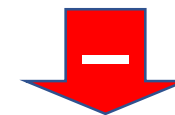


運動

食の見直し



たんぱく質



ジャンクフード

重要！ベストマイペースを守り、他人と比較しない（がんばりすぎない！）意識すること！



TRUST-トラスト

健康・栄養club

③仲間

モチベーションアップ

運動



YouTube先生
ストレッチ・ヨガ
有酸素運動

簡単クッキング



みそ玉作り

目的に合わせたギルトフリー
罪悪感を感じず食を満たす工夫



生おから蒸しパン

笑いヨガ



ストレス解消

笑う動作と呼吸法を
組み合わせた体操



TRUST~トラスト

健康・栄養club

Trust~トラスト オーダーメイドプログラム



体年齢
内臓脂肪
水分量
筋肉量
骨量
基礎代謝
BMI



① ダイエット教室

1講座(60分) 1,280円×10回~承ります

栄養分析付き

(たんぱく質・水・糖質・砂糖・GI値など)

② 体験 60分 500円

カウンセリング

体組成計測定



TRUST~トラスト

健康・栄養club

K様 148 cm 71才女性

5ヶ月で **体重 - 9.4kg**
体脂肪 - 8%
体年齢 - 12才

※氏名 ○○○○ ※身長 148 ※年齢 71 年月日

日付	体重 (kg)	BMI	体脂肪率 男 15~20% 女 22~34%	筋肉量	骨量	内臓脂肪 レベル 4~6 B以下	基礎代謝量 (kcal)	体年齢 実年齢-12歳
1/9	63.45	29.9	42.4	34.50	2.0	11.5	1102	79
ウエスト		cm (床から)		cm		おへそ回り		cm ヒップ
1/4	62.80	28.7	42	34.45	2.0	11	1096	78
1/21	61.95	28.3	41.2	34.40	2.0	10.5	1092	77
1/28	62.35	28.5	41.4	34.50	2.0	11	1097	77
2/4	61.25	28	41.7	33.75	2.0	11	1072	78
4/8	57.95	26.5	38.7	33.60	2.0	9.5	1052	73
<hr/>								
4/16	57.40	26.2	38.0	33.60	2.0	9.0	1050	72
4/29	56.50	25.8	37.0	33.65	2.0	8.5	1046	71
5/13	56.05	25.6	36.6	33.55	2.0	8.5	1042	70
5/20	56.15	25.6	37.1	33.4	1.9	8.5	1038	71
6/2	54.05	24.7	34.4	33.50	2.0	7.5	1030	67
ウエスト		cm (床から)		cm		おへそ回り		cm ヒップ

N様 160 cm 40才女性

8ヶ月で **体重 - 17.35kg**
体脂肪 - 13.6%
体年齢 - 11才

※氏名 ○○○○ ※身長 160 ※年齢 40 年月日

日付	体重 (kg)	BMI	体脂肪率 男 15~20% 女 22~34%	筋肉量	骨量	内臓脂肪 レベル 4~6 B以下	基礎代謝量 (kcal)	体年齢 実年齢-12歳
2/10	83.30	32.5	46.3	42.00	2.8	13.5	1426	55
ウエスト		cm (床から)		cm		おへそ回り		cm ヒップ
2/23	82.00	32.3	44.7	42.80	2.8	12	1443	55
3/9	81.40	31.8	43.4	43.20	2.9	11	1447	55
3/13	80.10	31.3	43.2	42.65	2.8	11.5	1426	55
3/28	78.65	30.7	42.2	42.65	2.8	10.5	1418	55
4/4	78.40	30.6	42.4	42.40	2.8	10	1410	55
<hr/>								
6/25	71.60	28	36.4	42.70	2.8	7	1380	49
7/3	71.20	27.8	35.8	42.90	2.8	6	1388	48
7/12	69.50	27.1	34.9	42.45	2.8	6.0	1363	47
8/10	67.45	26.4	33.6	42.10	2.8	5.5	1343	45
10/6	65.95	25.8	32.7	41.65	2.7	5	1324	44
ウエスト		cm (床から)		cm		おへそ回り		cm ヒップ

数字は先生です！



TRUST-トラスト

健康・栄養club

**必要とする方に
生涯かけて伝えていきます**

「なんのために健康である必要があるのか？」

「何のために食べるか？」

**喜びの輪が広がりいつか市川市が
健康寿命がNO.1Cityになることを願って！**



TRUST トラスト

健康・栄養club



ご清聴ありがとうございました

<https://trust-diet.jimdofree.com/>

Trust 千葉 信子



TRUST-トラスト

健康・栄養club