

管理栄養士による

健康促進コース実績報告

担当管理栄養士：的山弥生

	基準値	コース開始時	3ヶ月経過後
中性脂肪	150mg/dl以下	260mg/dl	81mg/dl
LDLコレステロール	140mg/dl以下	143mg/dl	70mg/dl
HDLコレステロール	40mg/dl以上	45mg/dl	46mg/dl

※田原整形外科にて、血液検査実施

会員様Q&A

Q①食事指導に関してどのようなイメージをお持ちでしたか？

A. TV番組で某パーソナルジムの指導を受けている様子があり、ちょっと間食しただけでかなり厳しい指導を受けていたので、あまり良い印象はありませんでしたが、SMART×SMARTの食事指導は思っていたものとは全く違うものでした。

Q②食事を通じて、自分の中で一番変わったところはどこですか？

A. 食間の空腹がなくなり、間食をしなくなりました。

～管理栄養士からのコメント～

『食間の空腹がなくなる』素晴らしい身体の変化ですね☆彡

1日3食のお食事で、ご自身に見合った栄養量を確保出来ている証拠です♪
間食をされる場合も『空腹を補う』を目的とせずに、

『食事で摂れなかった・足りない栄養素を補う』形を今後も継続されて下さい。

食生活を日頃から整えていると、突発的な外食にも体重の変動は少ないです。

時には、ご褒美スイーツも堪能されて下さいね♡

3ヶ月間のトレーニング+1ヶ月間の食事指導を終えられた会員様の結果です。
とても素晴らしい結果ですよね。指導を行った私自身も会員様の『健康促進』の
目標と一緒に達成でき、本当に嬉しく思います。SMRT×SMARTのトレーナー・
管理栄養士を信じ、行動・実践・工夫して頂いたご本人様の努力の証です。

【会員様情報】

30代 男性
トレーニング回数：週3回
(3ヶ月間)
食事指導回数：計3回
(1ヶ月間)



体重 63.7kg → 60.7kg
骨格筋量 30.2kg → 30.2kg
体脂肪量 10.6kg → 7.4kg



会員様Q&A

Q③サポート内容と管理栄養士の説明はいかがでしたか？

- A. 適切な食事のとり方や栄養素についての説明を受けた後、日々の食事をラインで送り指導をいただくことがメインでしたが、食事で足りないところがあれば都度アドバイスがあり、ジムに行ったときにポイントをまとめた分かり易い資料が準備され至れり尽くせりでした。

Q④食事指導終了後、どんな変化・良いことがございましたか？

- A. 指導前は気にもしていませんでしたが、買い物をするときにカロリーや脂肪分、たんぱく質の量などの成分表示を見るようになりました。また、食事自体への興味が高まり、偏食や欠食がなくなりました。

今回ご紹介させていただいたのは、3つコースがある中の
『スタンダードコース』になります。

1ヶ月間、LINE アスリで食事記録をつけていただき、対面での
食事指導を3回（初回カウンセリング+2回食事指導）を行います。

その他、状況に応じて、口頭・LINEでのアドバイスもさせていただきます。

～ コース終了後の会員様からのメッセージ～

ダイエットや筋トレをこれからはじめようとしている人も、
すでにやっている人も、健康な身体づくりは運動だけではなく
適切な食事が大事になりますので、運動指導とあわせて食事指導を
受けることをお勧めします。個人の感覚ではありますが、運動と食事
の効果の割合は、5：5か若干食事の効果の方が高い印象があります。
せっかく運動を頑張っても間違った食事で運動の効果を台無しにする
のはもったいないので、食事にも気を使い、よりよい身体作りを
おこなってみてはどうでしょうか。

私たち、SMART×SMART 管理栄養士は、対象者のライフスタイルに
合わせた食事指導を常に考え、日々サポートさせて頂いております。
『無理のない食生活・ストレスのない食生活・続けられる食生活』を
モットーに指導を行います。一人一人の目標を達成させて頂くべく
二人三脚で、何からなら変えていけるか、一緒に考えていきましょう！
SMART×SMART でより健やかな人生を手に入れられませんか？
糖質制限・食事回数を減らす前に、ぜひ管理栄養士にご相談を♪

※健康促進コースは、体力の維持・増進や生活習慣病の予防といった、
生活習慣病予備軍の方『未病の方』を対象としています。

SMART  SMART