

毎日お米を食べながら健康的に痩せよう！ 進化したおにぎりダイエット

全農「おにぎりダイエット+ウォーク」

手軽で簡単だから続けられる、健康的なダイエットプログラムが誕生！
【ご紹介のお願い】

J A全農では、国産米の消費拡大の一環として、2016年から「おにぎりダイエットプログラム」の普及をすすめてきました。今回、より手軽に生活の中に取り入れやすいものとするため、「おにぎりによるカロリーコントロール」と、誰でも手軽に実践できる「ウォーキング」を組み合わせた新たなプログラムを考案。「おにぎりダイエット+ウォーク」としてリニューアルします。

◆「おにぎりダイエット+ウォーク」は次の3つのステップで実践します。

- ・STEP1：消費カロリーを知る（1日の消費カロリーを計算）
- ・STEP2：おにぎりの個数を決める（消費カロリーから1日に食べる個数を算定）
- ・STEP3：15分歩く（正しい姿勢を意識して、運動効率を高めたウォーキングを実践）

※次ページにて、モニターによる検証もご紹介！！

「おにぎりダイエット+ウォーク」では、毎日の食事メニューにおにぎりを取り入れてカロリー摂取を適量にコントロールすることが特徴。おにぎり1個=約180kcalとし、おにぎりの個数でカロリー調整を簡単に出来るようにしました。「おにぎり+おかず」の組み合わせで、必要な栄養をしっかりと摂りつつ、手軽に実践しやすいウォーキング法を組み合わせることで、健康的にダイエットができるプログラムです。

詳しい実践方法は、下記のポータルサイトにて公開。ウォーキング方法を解説した動画や、おにぎりのレシピなどをご紹介します。



J A全農は、国産米の消費拡大を目的に、今後もさまざまな形で、ご飯の魅力を発信していきます。

つきましては、「おにぎりダイエット+ウォーク」の情報の紹介をご検討いただけますよう、何卒宜しくお願い致します。

米消費拡大ポータルサイト「NO RICE NO LIFE PROJECT」

米消費拡大ポータルサイト <https://noricenolife.jp/about>

「おにぎりダイエット+ウォーク」 <http://onigiridiet.com/>（2019年1月31日より公開）

<監修>

◆森谷敏夫（京都大学名誉教授）

1950年、兵庫県生まれ。1980年、南カリフォルニア大学大学院博士課程修了(スポーツ医学、Ph.D.)。

テキサス大学、テキサス農工大学大学院助教授、

京都大学教養部助教授、カロリンスカ医学研究所国際研究員

(スウェーデン政府給費留学)、米国モンタナ大学生命科学部

客員教授等を経て1992年、京都大学大学院人間・環境学研究

科助教授、2000年から同科教授。2016年から京都大学名誉教授。



◆池田ノリアキ（ウォーキングトレーナー）

スポーツメーカー／アシックスに35年間勤務。

在職中は、主にスポーツシューズ企画開発、ウォーキングの

マーケティングに従事。ウォーキング講演会は1,000回以上、

4万人以上を指導。日本トップレベルのウォーキングトレーナー

として、TV、ラジオ、新聞、雑誌などマスメディアへの出演も多数。



※モニターによる検証でも大きな成果が！

「おにぎりダイエット+ウォーク」について、6名の成人男女により1ヶ月間のモニター検証を実施。次のような結果が出ました。

・男性：平均で体重4.2kg減、ウエスト8.3cm減

・女性：平均で体重3.3kg減、ウエスト5.6cm減

※詳細結果はポータルサイトにて公開しています。

