

# 頭張れ店長

## 日頃のメタボ対策

ホール勤務は遅番ともなると店を出るのが午前0時、1時になります。それから帰宅して一杯やりながら夜食を摂っていたら太るのが当たり前。ホールスタッフの持病は「腰痛」と「難聴」とよくいわれますが、それに「肥満」や「メタボ」を加えてもいいかもしれません。しかし、健康で長生きするためには、太ってばかりもいられないです。どんな対策を取っているのか、店長さんに聞きました。

### ビールを焼酎に転換して

「まだ30代ですが、会社の定期健診でメタボリック症候群と診断され、生活指導を受けました。それまでは深夜に帰宅するとビールを2、3缶飲んで、カップラーメンなどを食べていたのですが、それでは太るのが当たり前と言われ、焼酎のお湯割にスープ春雨に切り替えました。食事は物足りませんが、そのぶん朝食を美味しく食べられるようになりました。始めて半年

ほどですが、3kgほど体重を減らすことができたので、これからも続けていきます」（関東・A店長）

焼酎は糖質が含まれないので低カロリーといえます。A店長は付き合いで飲むときもビールではなく焼酎を選んでいくそうです。

### お茶だけのプチ断食

「ふだんは暴饮暴食しているので、せめて休日だけでも養生しようとプチ断食をしています。2日続きの休みをとるのは難しいので1日だけです。前の晩はお茶を飲むだけで就寝。翌日は夕方までお茶だけ。始めた頃は空腹に絶えられずにパンや煎餅を口にしたこともありましたが、慣れるとお茶だけでしのげるようになりました。それで夕方になると野菜スープにクッキーで断食明け。翌朝は通常の朝食を摂って出勤します。プチ断食をした日は体がきれいになっただけで、減量にはつながっていませんが、体重

増加は押さえられています」（中部・B店長）

一時的にでも飢餓状態におちいると、老化を抑えるサーチュイン遺伝子が増えるのだとか。若返りを期待できるかもしれません。

### 妻をまねて30回噛んで

「妻がやってみて効果があったというダイエット（食事法）を実践しています。極めてシンプルな方法で、必ずひと口を30回噛んで食べるのです。妻が言うには、よく噛まないで食べるとうるさいになって食べ過ぎてしまうけれど、時間をかけて食べると満腹感を感じて、食べ過ぎを防ぎ、食事が減るといいます。やってみると、それまで牛丼なら大盛りでないと満足しなかったのですが、ひと口30回噛むようにすると並盛りで満腹感が得られ、食事時間が倍以上になりました。この1年で5kg減量しました」（中部・C店長）

早食いを矯正するため、箸を利き手でない手（多くの人は左手）に持って食事をする方法も

## 投資からの店長

これまで私

の店では毎年、2班に分けて社員旅行をしていましたが、今年から3～4人のグループに分かれて「研修旅行」を行うことになりました。

若い人が大人数での団体旅行を嫌がって参加率が低く、それなら気の合った同僚と行ったほうがいいので変更したのです。研修ですから、1泊2日でテーマパーク、リゾートホテル、アウトレットモールなどアミューズメント施設を体験してレポートを提出してもらいます。中に1泊5万円もする高級旅館に行くグループもありますが、予算超過分は自己負担です。他分野のアミューズメント施設での体験を通して、お客様に楽しんでもらい、満足してお帰りいただくという私たちの日頃の業務を新たな目で見直してもらうことを期待していますが、さてどうなることやら。（関東・店長）

## 「団体」を嫌うのでグループ旅行実施して効果上がるか

折れ線グラフで「努力」

「1年で10kg減量したという友人から教えてもらった方法ですが、毎朝、朝食前に体重計に乗って、折れ線グラフで体重の変化を確かめています。前日より増えていたから、前日に飲み過ぎ食べ過ぎだった結果なので反省して、その日は節食に努めます。飲み過ぎ

あります。

食べ過ぎで振り出しに戻ることも  
それでも1年6kg減量に成功しま  
した」(関東・D店長)

## 肥満でもメタボではない

「私は身長165cm、体重80kgと  
太めです。でも飲み食いを制限す  
るのは嫌なので、体を動かすよう  
にしています。そのため万歩計を付  
けて1日1万歩を目標にフロア回  
りや、駐車場の定期巡回を買っ  
て出たりしています。デスクワーク  
でも1万歩をクリアできないこと  
もあるので、休日には2時間ほど  
早足でウォーキングして帳尻を合  
わせています」(関東・E店長)

メタボリック症候群は男性の場  
合、腹回りが85cm以上というだけ  
でなく、血圧、中性脂肪、血糖値  
などが基準を超えていると診断さ  
れます。E店長は太っているだけ  
なので、メタボではないそうです。

## 運動しないと太る体質

「学生時代はラグビーをやっ  
てたせいか、運動をしないと太る  
体質のため、スポーツジムに通っ  
ています。店に問題がなければ夕  
方に抜け出して、2時間ほどウエ  
イトトレーニングを中心にやって汗  
を流し、夕食を摂ってから店に戻  
って閉店まで仕事をこなします。

運動後の食事は美味しいのでガ  
ツツリ食べるため、深夜に帰宅し  
ても夜食を摂らずにすみます。お  
かげで学生時代の体重を維持し  
ています」(中部・F店長)

太ってしまうのは、摂取カロ  
リーが消費カロリーのを上回るため。  
体重をコントロールするには、食  
事を制限するか、運動して消費カ  
ロリーを増やす必要があるのです。

## 太り続けても体調は上々

「年々体重が増加して、今や90kg  
を超えました(身長175cm)。以  
前、腹7分目のダイエットをやっ  
て3か月で体重を3kg落とすた  
のですが、疲れやすくなり、気力も  
湧かずに節食を断念。結局、リバ  
ウンドで1か月後には元に戻り、  
その後も体重増加が続いています。  
運動するのは嫌だし、食いしん  
坊だから自分でも困ったものだ  
と思います。自分に言い訳するよ  
うに、人はそれぞれ適正体重が  
あるのだと言いつつ、好きな物を  
食べています。我慢しない代わり  
に、余分なストレスが溜まらず、  
体調も上々です」(中部・G店長)

無理に減量すると、それがス  
トレスになりそうです。それなら「あ  
りのままで」と開き直る人もけ  
っこういるようです。さて、あなた  
は？