

ここからは参加者の声をお届けします。



RIZAPに参加して生活習慣  
に対する意識が変わった！  
本人：100%  
家族：72.7%

RIZAPプログラムに参加して  
よかった。  
本人：100%  
家族：90.9%

自分の健康に対して興味・関心がある  
【本人】参加前：20.0%  
参加後：100%  
【家族】参加前：72.7%  
参加後：100%

家族の健康に対して興味・関心がある  
【本人】参加前：30.0%  
参加後：100%  
【家族】参加前：72.7%  
参加後：81.8%

バランスのよい食事を心がけている  
【本人】参加前：27.3%  
参加後：100%  
【家族】参加前：54.6%  
参加後：81.9%

低糖質・高たんぱくの食事を意識している  
【本人】参加前：0%  
参加後：100%

長期間の計画的な減量・筋力向上をしようと考えて  
いる。  
【本人】参加前：9.1% 【家族】参加前：18.2%  
参加後：72.7% 参加後：63.6%

筋力トレーニングを心がけて行っている  
【本人】参加前：0%  
参加後：72.7%

【本人】・食生活が変わった！食生活を見直せた！  
・暴飲暴食がなくなった！  
【家族】・食生活を変えるだけでも体重や中性脂肪  
が減った！  
・楽しく調理を行なった！

【本人】  
体が軽くなり、動きやすくなった！  
階段がきつくなかった！  
膝の痛みが全くなかった！

【本人】・家族のサポートと  
一緒に行うメンバーがいたから  
こそ継続できた！  
・仲間ができて一緒に頑張ることが  
できた！  
【家族】一人よりも家族で励ま  
しあって頑張れて良かった！

【本人】家族で健康に対しての  
意識と取組みができてよい！  
【家族】家族の健康を知ること  
ができて良かった！

【本人】・時々初心にかえることが大切！  
・より多くの方に参加してほしい！  
【家族】調理がストレスに感じた時期もあ  
ったが、結果が出て喜んでい  
る姿を見ると頑張ろうと思えた！

【本人】個人では無理、  
家族で行うのがよい！  
家族の協力が必要！  
**家族に感謝！**

### 【古殿町特産品大豆ミート×RIZAP】

お肉ではダメなの？との声もあったのは事実です！  
しかし、大豆ミートは肉よりも高たんぱくで低カロリー！  
たんぱく質も動物性と植物性のバランスを取りながら摂取  
することが大切になります。

たんぱく質を確保するのは思っているよりも、なか  
な難しいものです！

大豆ミートは植物性たんぱくの大豆製品の中でも高たん  
ぱくなので、たんぱく質の確保にも適しています！



今年度参加者の皆さんに取り入れていただいた  
“RIZAP 監修の大豆ミートレシピ”はこちら！



古殿町×RIZAP



### 近田トレーナーからのメッセージ

短い期間でしたが、皆様には今までの人生の中で一番自分  
の体に向き合っていたいただいたのではないかなと思ってお  
ります。  
また、数値の変化だけでなく意識の変化や行動の変化も大  
きくあったこと、大変嬉しく思っております！  
参加してくださった皆様の頑張りが結果につながっており  
とても嬉しかったです。  
最後に、**今後ご参加を検討されている皆様へ…**  
このプログラムでは知識を習得するだけでなく、集団で行  
う事の大切さや秘訣を学ぶことができます。  
1つの習慣の変化から10年後20年後の人生を変えていき  
ましょう！