

30kg

のダイエットで人生が変わった！ 成功の秘訣を新谷兄弟に聞きました！

ダイエットする前の生活
ってどんな感じだったのですか？

眞康さん Max 88キロあったのが今日現在64キロ。とにかくよく食べてましたし飲んでました(笑)普通に行っているだけで汗かいてたし。。

常に病気になるって感じて体調不良な毎日でした。頭は痛いし、風邪をよく引くし、だるいし、結果「A型肝炎」「痛風」「高血圧」「尿管結石」「糖尿病」そしてとどめは「脳梗塞」(結果的に軽くてよかったのですが)。食べたい時に食べたいだけ食べて、酒もたくさん飲んでまして不健康の日本代表選手のような生活をしてました(笑)

哲崇さん Max 95キロあったのが今日現在64キロ、今では兄と全く同じ体重です。いい意味で、またどちらが兄で弟か分からなくなってきました。とにかくよく食べてましたし飲んでました(笑)。特にお休みの日は散々たる食生活でした。

朝から夜まで食べ尽くし、その後就寝！今思えば、めちゃくちゃな食生活でした。そんな感じの食生活なので、体調は良く見せようと絶好調！と口だけで言っていました。が現実には重度の糖尿病に苦しみ、もう少しで失明しかけた。その結果約5ヶ月間入院しました。そのくらい体調は最悪でした。

ダイエットしようと思った決め手は？

眞康さん 弟で専務の哲崇(のりたか)がやり始めたのがきっかけです。見る見る

うちに痩せていき、1年くらいで30キロも痩せて。お客様には「お兄ちゃんもしたほうがいいよ」や「違いがわかって見分けがつくようになった」などなど色々な意見を頂きました。でも、弟ががんばって、みるみる痩せてカッコよくなっていく姿を見て羨ましかったです。

あと、このままで行ったら完全に死ぬなとも思いました。やつぱりまだ42歳なので死にたくないです(笑)そんな感じで始めました！

退院して1年後にセミナー事業を始めた頃から、お客様と繁華街で飲食することが多くなり、糖尿病が一気に悪化してしまいました。やばいなあ(と)思っていました。が本場にセミナー事業は忙しかったので体の反応を無視し続けていました。

そして、ある日突然兄から「おまえ洋服屋の売り場に立って洋服と接客の勉強してくれ。」と言われたんです。その時、169cm、95キロの体で洋服の売場に立つのは絶対に無理だ、とりえず痩せなきゃこの会社にいることは出来ない！失業する！という恐怖に駆られ、ダイエットを真剣にしました。

具体的に何をしましたか？

眞康さん カロリー制限ですね。結局食べる量に向かないと痩せないんだなって。運動で1時間ウォーキングしても300キロカロリーぐらいの消費ですし、忙しいですからそんなに運動にかける時間も取れません。



(株) シンヤ 代表取締役 新谷眞康さん(兄)

アイフォンのアプリで「カロリー管理」というのがありまして、常に食べたものを記録し(レコーディングダイエット)現在何キロカロリー摂取していたのか常に意識的にしていました。おかげさまで今では大体の食べ物(のカロリー)がわかるようになりました！

哲崇さん 最初は何も分からずただ根性で過度なカロリー制限と毎日2時間のウォーキングをしました。みるみるうちに痩せていきましたがこんな根性ダイエットが長く続く訳がない！と悟りました。

そして糖質を減らし、体に必要なビタミン、ミネラル、タンパク質を多く取るようにしたところ、そこまで辛くなく体型体重が維持出来るようになりました。だからあえて言うところ、「低糖質ダイエット」です。結局食べる量に向き合えないと痩せないんです。

まあ最初の1年で停滞期もリバウンドも全て経験できたことが本当によかったです。

ダイエットして変化したことを教えてください！