



報道関係者各位

2020年9月18日
RIZAP 株式会社

ライザップの「健康ダイエット」で 嶋大輔さんが血糖値の改善に大成功！ 9月18日より新CM放送開始

RIZAP 株式会社(本社:東京都新宿区、代表取締役社長 瀬戸 健)は、ダイエットや美容に加え、健康・ヘルスケアのライザップとして、健康増進にもコミットするヘルスケア事業に積極的に取り組んでおります。

この取り組みの一つとして、糖尿病と診断させたタレント・嶋大輔さんのダイエットをサポートし、血糖値の数値改善に成功いたしましたことをCMの発表と共に、お知らせいたします。

現在、肥満と関連の深いメタボリックシンドロームの患者数は1400万人程度と推計、また糖尿病や高血圧もそれぞれ1000万人前後に達しており、それらの疾患は肥満による悪影響が指摘されています。そして多くの方が、予防・改善の第一歩として、規則正しい「食事」と「運動」を継続したダイエットが必要である事を医師からアドバイスされているにも関わらず「一人では続けられない」「やり方がわからない」と悩んでいるのが実情です。

ライザップでは、全国180以上の医療機関と連携し、健康数値の改善を目的とした医師監修のダイエットプログラムを提供する事で、この社会問題解決に寄与したいと考えております。

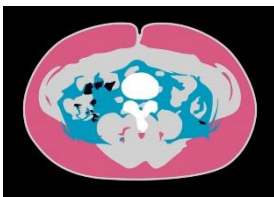
※厚生労働省ホームページより抜粋 ※2020年8月末現在

■今回、健康数値の改善に成功した嶋大輔さんについて
**嶋大輔さん(56歳) 「肥満を放置していたら、いつの間にか医師に糖尿病を宣告」
健康に及ぼすリスクの話を知ったので「子供が20歳になるまでは元気でいたい」と強く思ったのを今でも覚えています。**

<Before>



<After>



《期間:約1年8か月の結果》

血糖値	: 121mg/dl → 86mg/dl = -35mg/dl
体重	: 104.2kg → 88.5kg = -15.7kg
ウエスト	: 110cm → 95cm = -15cm
BMI	: 31.1 → 26.4 = -4.7
体脂肪率	: 32.0% → 23.1% = -8.9%
筋肉率	: 64.6% → 73.0% = 8.4%
脂肪量	: 38.4kg → 27.3kg = -11.1kg
内臓脂肪面積	: 147.1㎢ → 83.5㎢ = -63.6㎢
皮下脂肪面積	: 343.0㎢ → 212.6㎢ = -130.4㎢
γ-GTP	: 42U/L → 17U/L = -25U/L
中性脂肪	: 156mg/dl → 87mg/dl = -69mg/dl
HbA1c	: 6.7% → 5.2% = -1.5%
LDLコレステロール	: 168mg/dl → 77mg/dl = -91mg/dl
尿酸値	: 8.9mg/dl → 7.0mg/dl = -1.9mg/dl

※体験者(嶋大輔さん)のプログラム実施期間は約1年8カ月間になります。

※嶋大輔さんのスタート時の体重・体脂肪率・尿酸値・HbA1cはエビデンス範囲外です。

※嶋大輔さんの減量においては医師による指導をもとに適切な食事と運動の管理を行っています。

※結果には個人差があり、効果を保証するものではありません。※RIZAPのプログラム体験者/N=27(47~66歳)の10ヶ月間数値を統計処理した結果、確率的に可能な数値変化の幅(四分位法による)は体重:-42.53kg~-2.72kg、体脂肪率-50.30%~6.50%、血糖値(BS):-53.25mg/dl~12.75mg/dl、ウエスト:-50.76cm~-0.06cm、内臓脂肪面積:-183.24㎢~-23.68㎢、γ-GTP-93.25U/L~36.75U/L、中性脂肪(TG)-210.00mg/dl~78.00mg/dl、LDLコレステロール-121.25mg/dl~76.75mg/dl、尿酸値-3.18mg/dl~1.43mg/dl、HbA1c-1.78%~0.43%、BMI-16.42~-0.96、筋肉率+34.99%~-4.17%、体脂肪量-43.95kg~-0.23kg、皮下脂肪面積-374.12㎢~-31.46㎢であり(実績値、2020年9月日本臨床試験協会調べ)10ヶ月後の数値がこの範囲に収まらない者の割合は体重:7.41%、体脂肪率:0.00%、血糖値:7.41%、ウエスト:3.70%、内臓脂肪面積:7.41%、γ-GTP:3.70%、中性脂肪3.70%、LDLコレステロール0.00%、尿酸値7.41%、HbA1c11.11%、BMI3.70%、筋肉率0.00%、体脂肪量3.70%、皮下脂肪面積11.11%です。(いずれも実績値、2020年9月日本臨床試験協会調べ)。

《嶋さんライザップの感想》

もともとスポーツクラブに通っていたことがあるので、トレーニングには不安はありませんでした。トレーニングは最初からきついかなと思ったんですが、週 2 回～3 回、50 分ずつのトレーニングなことと、糖尿病で血圧も高かったので医師に相談しながら徐々に負担をかけていきました。だから、毎日きついというのはなかったです。

一方で、カロリー制限などはやったことがなく、食事制限に対する不安はありました。イメージだと「食べられない」と思っていたんですが、「本当に食べて良いの？」というぐらい、色々な食事を食べています。むしろ「食べてください」と言われてすごく気持ちが楽になりました。

定期的にかかりつけ医の健康診断へ行くんですが、運動しすぎて尿酸値が高めになったりすると「水分をしっかり摂って肉を控えましょう」と医師から指導を受けます。トレーナーさんは、その指示に沿って食事・運動メニューを調整し、減量のペースが落ちないようにしながらも最大限に安全に配慮してアドバイスしてくれるんです。もちろん日々の体調についてコミュニケーションを欠かさず、僕ファーストで見えていただけるので凄く心強いです。

《嶋さんご担当：松尾トレーナー》

嶋さんは左右の肩の痛み・腰痛・糖尿病・高血圧などがありました。そのため、運動のしすぎや追い込みすぎないことを意識したトレーニングを行いました。食事でも糖質・炭水化物の摂取量を減らしすぎないなど、内容を調整しながら、一般のお客様以上に密に医師と連携してトレーニング内容や食事内容を決めていくところがポイントです。



◆嶋大輔さん 新 CM について

ライザップの「健康ダイエット」に挑戦し、糖尿病でもダイエットに成功したタレント・歌手の嶋大輔さんが出演する新 CM を、9 月 18 日(金)から順次放映開始致します。

ドラマやバラエティ番組などで活躍する嶋大輔さんは、1982 年に発売された代表作「男の勲章」が大ヒット。不良でツッパリという個性的キャラクターが話題を呼び、一躍人気者になりました。さらに 2018 年には、人気ドラマ「今日から俺は！」のオープニング曲として「男の勲章」が起用され、再ブームを引き起こしています。

新 CM では、診察室でぽっこりしたお腹の嶋大輔さんが、お医者さんに不摂生を怒られ、うなだれている姿から一変、「男の勲章」を BGM に、ぜい肉をスッキリ落とし、健康的に引き締まった肉体を披露しています。

嶋さんは「子供に体型について指摘されたときにダイエットを意識したものの、なかなかひとりでは継続できず…そんな時にライザップに出会い改めてダイエット行うことを決意しました。ライザップでのトレーニングを始めてから外見はもちろん内面にも効果があらわれ、主治医が驚くほど糖尿病の数値が改善しました。下の子がまだ中学1年生なので、その子が成人して結婚するまでは元気で、いつまでもカッコいい父親でいられるように健康第一で長生きしたいなと思います。」とコメントを寄せています。

※RIZAP では一切の医療行為を行っておりません。医師指導のもと、運動と食事の指導を行い、安全にダイエットを行うプログラムです。糖尿病などの生活習慣病の診断・治療については、かかりつけ医、提携医療機関にご相談ください。

体重	88.5 kg
体脂肪率	23.1 %
血糖値(空腹時)	86 mg/d
内臓脂肪面積	83.5 cm ²

＜嶋大輔 「男の勲章 替え歌 ver」映像 YouTube URL＞

<https://youtu.be/DyMI1966w k>

<ライザップ『健康ダイエット』とは>

血糖値や血圧などの健康数値が気になる方向け、安心安全で効果的な「運動」と「食事」のプログラムです。

1. 医師の監修を受けたプログラム

ライザッププログラムは、医師の監修を受けており、健康状態や安全を第一に考えた上で、効率的に結果を出せるプログラムです。医師の指導に基づいたプログラムだからこそ、健康数値を改善することができます。

2. 全国 180 以上の医療機関と連携

ライザップには、全国 180 カ所以上の医療機関と提携しており、安心して健康のためのダイエットに取り組めます。また、医師のゲストも 2000 人以上にのぼり、医師も認めるライザップとしてご好評いただいております。

※2020年8月末現在

3. 特別な研修を受けたライザップトレーナー

プログラムの指導は、お客様専属のトレーナーがマンツーマンでトレーニングと日々の食事を徹底的にサポートしていきます。また、「健康ダイエット」でお客様を担当するのは、ダイエット、運動、栄養学などの豊富な知識、192 時間に及ぶ研修を積んだ一流のトレーナーの中から、更に特別な研修と実績を積み上げた人材と連携しています。特に、生活習慣病をお持ちのゲストには、医師指導のもと、リスクを鑑みながら適切なトレーニングと食事で寄添っていきます。

4. 過去の共同研究

研究内容	共同研究機関		
・身体組成変化 ・心理的变化 ・血液検査結果変化 ・ホルモン濃度変化 ・低糖質食の安全性 ・サルコペニア	東京福祉大学 筑波大学 筑波大学 東京大学 朝日生命成人病研究所附属医院 東京大学	社会福祉学部 大学院人間総合科学研究科 体育系 理学系研究科 － 大学院医学系研究科	上村孝司 教授 水上勝義 准教授 渡部厚一 准教授 黒田真也 教授 菊池貴子 医師 愛甲丞 准教授
・体力年齢式の作成 ・幸福度調査	筑波大学 順天堂大学	株式会社THF 国際教養学部	田中喜代次 名誉教授 島内憲夫 教授
・心理的变化	筑波大学	大学院人間総合科学研究科	水上勝義 教授

今回、嶋さんの人間ドックを担当した

銀座医院 院長 日本人間ドック学会 認定医

竹田義彦 医師



メタボ・高血糖・高血圧といった生活習慣病の予防・改善には、
食生活と運動の改善がオススメです。

メタボリックシンドローム・高血糖・高血圧といった生活習慣病に対しては、食生活と運動習慣の改善を行う事が理想です。しかし、食生活・運動習慣の改善を行うにあたりモチベーションを保つのはとても難しい事です。そのためにも、ライザップの医師・管理栄養士・トレーナーといった専門家のサポートを利用して、楽しみながらコミットしていく。そして、健康そのものがご自身の人生において大切なだけでなく、周りの人の幸せにも繋がっているという意識をぜひ持って頂きたいです。

※ライザップは疾病の予防や治療改善を行っていません。

《 嶋さんの結果について 》

嶋さんは全体の脂肪率が筋肉と比べると多いという事で、脂肪を取るという事を中心にやってきました。結果、直接的なところは内臓脂肪が明らかに減っていますし中性脂肪も少なくなりました。そして血糖値の一番良い指標として言われているHbA1cも少なくなっており、生活習慣が改善したことは、大変良かったと思います。

ライザップを続けていくことで、長期間の健康のためには食事や運動が非常に大切であるということ、嶋さんが実感として感じたのはとても大切なことだと思います。

■その他、「健康ダイエット」で、各種健康数値の改善に成功した方々の事例

《 鈴木正彦さん 55歳 》(仮名)

糖尿病歴 5年

栄養管理について、トレーナーさんが知識豊富で良く勉強されていると感じました。健康数値が改善したのが良かったです。

《 期間:2か月の結果 》

血糖値 : 182mg/dl → 144mg/dl = -38mg/dl
体重 : 72.1kg → 68.1kg = -4kg
ウエスト : 92cm → 85cm = -7cm
HbA1c : 8.2% → 6.6% = -1.6%
内臓脂肪面積 : 110.7 cm^2 → 88.6 cm^2 = -22.1 cm^2
中性脂肪 : 130mg/dl → 89mg/dl = -41mg/dl
血圧 : 131/83 mmHg → 125/82 mmHg = -6/-1 mmHg

※鈴木正彦さんのHbA1cの減少幅はRIZAP統計上傑出した数値です。

※鈴木正彦さんウエスト・HbA1c・血糖値のスタート時数値はエビデンス範囲外です。

※医師の指導のもとに作成されたRIZAPプログラムを実施しました。

※RIZAPのプログラム体験者の数値を統計処理した結果、2ヶ月間で確率的に可能な数値変化の幅(四分位法による)は体重:-15.45kg~-3.45kg、HbA1c:-1.14%~0.36%、血糖値(BS):-45.25~12.75mg/dl、中性脂肪(TG):-279.0mg/dl~95mg/dl、内臓脂肪面積-109.26 cm^2 ~15.60 cm^2 であり、2ヶ月後の数値がこの範囲に収まらない者の割合は体重:8.70%、HbA1c:4.35%、血糖値:8.70%、中性脂肪:4.35%、内臓脂肪 0.00%/以上 N=46(24~66歳)。ウエスト-17.80cm~-0.58cmであり、2ヶ月後の数値がこの範囲に収まらない者の割合はウエスト 0.00%/以上 N=27(47~66歳)。収縮期血圧-59.38mmHg~27.63mmHg、拡張期血圧-27.13mmHg~7.88mmHgであり、2ヶ月後の血圧がこの範囲に収まらない者の割合は収縮期 0.00%・拡張期 9.52%/以上 N=42(24~66歳)。

《 米田裕之さん 64歳 》

糖尿病歴 24年

トレーニングも適度でちょうどよかったです。

周りの人から体が小さくなったと言われました。

《 期間:2か月の結果 》

血糖値 : 129mg/dl → 119mg/dl = -10mg/dl
体重 : 87.4kg → 80.3kg = -7.1kg
ウエスト : 101cm → 93cm = -8cm
HbA1c : 6.1% → 5.5% = -0.6%
内臓脂肪面積 : 189.3 cm^2 → 143.8 cm^2 = -45.5 cm^2
中性脂肪 : 111mg/dl → 91mg/dl = -20mg/dl
血圧 : 151/97mmHg → 130/74mmHg = -21/-23 mmHg

※米田 裕之さんの血糖値・中性脂肪・HbA1cの年齢はエビデンス統計の範囲外です。

※米田 裕之さん内臓脂肪面積・血糖値・収縮期血圧のスタート時数値はエビデンス範囲外です。

※医師の指導のもとに作成されたRIZAPプログラムを実施しました。

※RIZAPのプログラム体験者の数値を統計処理した結果、2ヶ月間で確率的に可能な数値変化の幅(四分位法による)は体重:-15.45kg~-3.45kg、HbA1c:-1.14%~0.36%、血糖値(BS):-45.25~12.75mg/dl、中性脂肪(TG):-279.0mg/dl~95mg/dl、内臓脂肪面積-109.26 cm^2 ~15.60 cm^2 であり、2ヶ月後の数値がこの範囲に収まらない者の割合は体重:8.70%、HbA1c:4.35%、血糖値:8.70%、中性脂肪:4.35%、内臓脂肪 0.00%/以上 N=46(24~66歳)。ウエスト-17.80cm~-0.58cmであり、2ヶ月後の数値がこの範囲に収まらない者の割合はウエスト 0.00%/以上 N=27(47~66歳)。収縮期血圧-59.38mmHg~27.63mmHg、拡張期血圧-27.13mmHg~7.88mmHgであり、2ヶ月後の血圧がこの範囲に収まらない者の割合は収縮期 0.00%・拡張期 9.52%/以上 N=42(24~66歳)。

※RIZAPでは一切の医療行為を行っておりません。医師指導のもと、運動と食事の指導を行い、安全にダイエットを行うプログラムです。糖尿病などの生活習慣病の診断・治療については、かかりつけ医、提携医療機関にご相談ください。

《 本件に関するお問い合わせ 》

RIZAPグループ株式会社 広報・IR部 担当:竹腰・神谷・真鍋

Mail:press@rizapgroup.com

<Before>

<After>



<Before>

<After>

