

## た か は し ん ぶ ん

こんにちは。減量を始めて 6 か月がたち少し疲れが貯まっているんじゃないと言われてしまう高橋です。自分でも立ち上がろうとするだけでも力を入れないと立ち上がれない感覚なので普通に生活するだけ

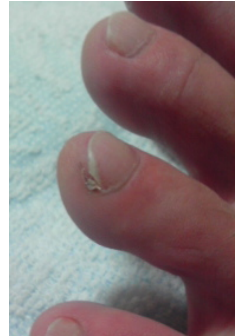


が大変です。減量が進んでくるといつも同じ体重 (76 kg) から落ちなくなります。自分の低い体温と関係があるのではないかと思います、今年は減量前から体温を測っていました。減量前は、35.68℃だったのが、76 kg をきったあたりから 35.27℃ととても低い体温になり、この辺りから運動量を上げてても食事量を減らしても体重が変わらなくなったのです。体温が低いのは減量の妨げになっているようです。そこでニンニク、ニラ、玉ねぎ、大根、ピーマン、酢の物など体温を上げる食材を積極的に食べ体温が少し上昇してきました。それでも 35℃半ばです。体温を上げる食材を食べても、その分カロリー摂取するためカロリー消費量と相殺されて体重は減らないようです。でも、食べられるだけ幸せ感があるので体温を上げる食材を食べる方を選択しています。

毎年のことですが、歩きすぎてかかとの皮がむけ左足の薬指の爪の端が少し割れ右足の人差し指の爪には血豆ができました。あと 1 週間で 3 kg 落とすと 9 月にも社会人大会に出



場予定 (9月) で、まだまだつらい日々が



続きます。こうなると革靴を履くのがつらくなります。

千葉大会でも 70 kg をきらないと一般の部では失格となってしまいうため意地でも落とす予定です。

今回は、自分の汚い足の写真ばかりですみません。

お米を安く買いたい方へ

私の友人が JA 松戸 (常盤平) に努めており、6 月その友人から声をかけてもらい新潟県産コシヒカリ 30 kg の玄米を 11,250 円で購入しました。さらに味噌もおまけで付いてきました。お米の種類は千葉県産コシヒカリ (10,500 円) と新潟県産コシヒカリです。JA 常盤平まで行ってでも購入したいという方がいましたら友人に連絡を入れておきますのでご連絡ください。次回は 9 月頃に販売予定だそうです。配送はしませんので自分で取りに行ける方のみでお願いします。

住宅ローン借り換えについて

ほけんドックでフラット 35 の取扱いを始めました。金利が上昇してきています。フラット 35 の 7 月の実行金利は、返済期間 ~ 20 年は 1.74%、21 年以上は 2.05% です。変動金利をご利用の方でこの先が心配だったりして「どうしようか」と考えている方はご相談ください。

あなたレター名「たかはしんぶん」

発行編集責任者 DOG 株式会社 高橋 宏行 取得資格 日本代協認定保険代理士、損害保険特級資格、損害保険代理店専門試験、生命保険ライフコンサルタント、簿記 2 級、珠算 2 級、商業経済 3 級、腕相撲 1 級、水泳 2 級、英検 4 級、運行管理者ほか

住所 千葉県柏市南逆井 1-7-20-202

携帯電話 090-8442-4988

電話 0120-109-048 ファックス 04-7136-1385

メール takahashi@hokendog.co.jp

[hokendog001@yahoo.co.jp](mailto:hokendog001@yahoo.co.jp)