

た か は し ん ぶ ん

こんにちは。7月のボディビル大会が終わりましたが、疲れまくっている高橋です。ただ疲れていると思っていましたが、ビタミンB1不足で脚気(かっけ)になってしまい倦怠感が抜けなくなってしまうのです。普段は豚肉を食べたいと思わないのですが、人間は不足している栄養を自然と好むのか、今はハムや豚ヒレ肉を見て食べたいと感じるのです。減量期には毎年、あまり好きではなかったものが食べられるようになるのは楽しみの一つです。



もともと豚肉は好きではないだけで食べられました、好きになったのです。毎年嫌いなものを1~2つ克服している、あと3年くらい大会に出場すると嫌いなものが無くなるかもしれません。今現在、自分の食べたくないほど嫌いなものは、肉の脂身、鳥肉の皮、桜海老、イクラ、アンチョビピザ、半熟卵、炙り(あぶり)トロ。ぱっとあげるとこんなものでしょうか。肉の脂身と鶏肉の皮を嫌いな理由は噛むとブニュっという感触が嫌いです。液体になっていたりまばらになっていればOKなのでハンバーグやコテコテのラーメンは大好きです。桜海老は匂いが臭いところが嫌いです。イクラは噛むドロっとした不味いものという感じです。ピザはアンチョビピザをピザにのせると生臭くなるのが嫌い。半熟卵は中途半端で気持ち悪いのです。炙ったトロは、わざわざ生臭くして食べる理由がわかりません。そのほか、食べられるけど好きでない食べ物では、やきとりの砂肝(固いだけで美味さを感じ

ません)、ハツ(砂肝と同じ理由)、酢豚(味付けが嫌い)。これまでもオムライス、ロールキャベツ、生姜焼き、酢の物、冷やし中華などを克服してきました。嫌いなものも好きになってしまえば、なんでこんな美味しいものを食べなかったのかと不思議に思います。

千葉大会は、大会の前日で73kgだったので「もう終わった、マスターズの部しか出られない」と思っていました70kg級でエントリーしたため70kg以下に落とさなければ出場資格がなく、1日半の断食とサウナでも前日検量をパスできず、大会当日は朝から日焼けサロン1時間と裏ワザで水分を絞って会場まで行きなんとか69.8kgで検量をパスしました。裏ワザで水分を絞ったのは小島先輩(2007年の千葉チャンプ)のアドバイスのおかげです。サウナで2kgちょっと落としたとき、見える色が薄くなってしまい、戻るのか心配でした。(検量後たくさん水分を飲んで戻りました)検量後は2リットルの水分を取ってもおしっこがでないほど体が枯れていたのです。



結果は、70kg級2位、マスターズ(40歳以上の部)2位でした。70kg級では、圧倒的に差を付けられてしまいました。審査結果は、千葉ボディビル・フィットネス連盟から検索できますので興味のある方はご覧ください。9月には社会人大会にも出場

しますので、そこまでもうひと絞りして出場する予定です。

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