

た か は し ん ぶ ん

こんにちは。ようやくボディビル大会が終わって普通の物を普通に食べられるようになり、早く薄毛が解消しないかと待ち遠しい高橋です。

大会に出るときは、減量して栄養が行きわたらないためなのか頭が薄毛になります。3ヶ月ほどで解消しますが、そのうち戻らなくなってしまうのではと心配があり、引退も考えたりします。でもきっと来年もやってると思う。



社会人ボディビル大会は、千葉の大会からさらに3kgほど絞ろうと思っていましたが、脚気が治らず多少ビタミンB1の含むものを食べないと体が動かなくなってしまっていたため、絞るところか体重が2kg増えての出場となり社会人大会（新人の部）の結果は3位に終わりました。どうやら脚気になってからはサプリでは補えないようです。毎日1日に6回の食事とともにビタミン剤を摂っていて、二日分を1日で摂っていますが1か月たった今も脚気は治っていません。大会を終えて食事制限が無くなったので食べまくり、3日で10kg増えました。その後は、食べまくっても体重がなぜか増えません。ところが、自由に食べまくったことで糖尿病のような症状が出てきたため減量食みたいな食事に逆戻りとなりそうです。ラジオを聴いていたら、糖尿病になると夜中に寝ているときに喉が渇くらしくちょっとびっくり。自分は寝ているときに喉が渇いて起きるようになりました。喉が渇くのがクーラーをかけて寝ているからか、糖尿病予備軍となってしまったのかわかりませんが予防しないとまずいと思ったの

で普通食で対処してみます。それと、大会後のリバウンドでいつもと違いが出たのでびっくりしています。

大会前88kgあった体重を73kgまで落として、大会後はリバウンドで83kgに戻った今、体重が88kgあった時よりもウエストが太くスーツがパンパンです。どうやら腹回りばかりに脂肪が付いてしまったようです。この体型を直さないとスーツを買わなければならなくなるため、一旦お菓子半分にします。普段、朝昼夕夜と4食のほかに、僕が食べるおやつはこんな感じです。

バナナチップ1袋、
こんにやく畑1袋、
バームクーヘン1本、
かりんとう1袋、
クリームの入った満月みたいなお菓子3つ



ある1日分のお菓子

バームクーヘン1本
アイス2個
ロールケーキ1本
こんにやく畑1袋
柿の種1袋の半分



翌日のお菓子

普段から、袋物のお菓子を半分食べて残すなんてことは僕にはできません。袋を開けたら基本的に全部食べます。食事後に、これだけ食べて柿の種633gは全部食べられませんでした。この後、糖尿予防とウエストを落とすため、普通食で軽い減量を始めます。結果は来月号で。

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