

# た か は し ん ぶ ん

こんにちは。先月に糖尿予防のためにと**ダイエット宣言した矢先からケーキバイキング**へ行ってきた高橋です。普通の食事を3食に減らして、お菓子も1日1品にしてみました。それまでに



何度やっても同じだよ

今回は負けませんよ



大量のお菓子を食べていたので、その反動で1週間で2kg落ちました。その後はウエストと太もものサイズが落ちたのに体重は2kg上がりました。どうやら、脂肪が落ちて筋肉が戻ってきたのだと良いように受け止めています。ケーキバイキングと言えばもちろん対決です。写真と一緒に写っているのは、社会人ボディビル大会に出場している僕の師匠、小島さん(今年の社会人大会5位)です。僕の社会人新人戦とはレベルが違います。対決する前の写真撮影で

「**右がフォークで左がスプーンだ!**」と細かいことを言われてハマってしまい笑っぱなしでにらみ合いの写真が撮れませんでした。今年は、かなり腹が大きくなってパワーアップしているので今回は**勝利宣言**しての勝負です。今までの対決では0勝2敗1引き分けです。今までの対決では大差で負けていましたし小島さんも余裕で構えていたみたいです。小島さんには何度も食事をゴチになっていますが、食べ放題に行っても食べる量ではかなわないのです。そのため僕の**パワーアップした腹**を甘く見ていたようで

す。しかも今までの不二家ケーキ対決記録は、僕10個、小島さん15個です。今までの対決では朝食を軽めに食べていたが、今回は朝食抜きで臨んだ結果、いつもは6個を食べ終えたあたりできつくなるころですが、今回は絶好調で10個まで美味しく食べられました。小島さんは、6個を食べ終えたあたりで気持ち悪がっていたのでチャンス。ここで引き離せば戦力喪失させられると思いましたが、こちらがスピードアップしても離れずについてきます。しかし、10個を食べ終わるとこちらペースダウン。13個目あたりからは腹に余裕があってもなかなか喉を通らなくなり、14個食べ終えたところで腹も満腹になってきます。何が何でも勝つつもりでしたが、相手もメチャメチャ負けず嫌いでどうしても差をつけられません。最後はコーヒーで流し込みました。記録は15個です。18歳に食べた22個には及びませんが、それ以降に食べた数としては最高だったにもかかわらず引き分けに終わりました。ボディビル大会では小島さんが40代のうちに勝ってみせると宣言したものの、むしろ実力を離されて



ている感じです。腹はパワーアップしたので、来年こそは体もパワーアップしてボディビルでも追いついていこうと思います。

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