

## た か は し ん ぶ ん

こんにちは。父親の実家が荻窪だったにもかかわらず、1月に萩という字と萩という字は違うことに気づき「**なーにいー萩と萩って違うのー?**」と勝手に一人サプライズした高橋です。今までは萩という字で「はぎ」と「おぎ」読み方が2通りあると思っていたので、萩野さんという人がいたら必ず読み方を聞いていました。これからは読み方を聞かなくても読むことが可能になります。10年ほど前には**綱と綱も同じだと思って**いました。なんとなく違うような気がしていましたが、お客様で綱の字を使う方がいたので気が付きました。学校で習わない漢字は、辞書で調べても携帯で検索しても文字がはっきりと見えないため気づかないで生きてきました。(言い訳ですね)



毎年、ボディビル大会に絞り切れずに出場して恥ずかしい身体をさらけ出していたので、今年は早くも1月から減量開始しました。といっても軽めの減量です。(また出るの?)「出るんです」いつも通りお菓子を減らして1か月で3kg落とせました。これを話すとどれだけお菓子食べているんだと聞かれます。もちろん普段は相当食べています。満足するまで食べるならばお菓子だけで体重が1kgほどは増えてしまいます。(食べ過ぎだろって言われます)減量時はどんな食事で減らすの?と聞かれることもあるので今回は減量食を写真で撮ってみました。一気に食事量を落とすとパワーダウンして筋肉量も減らしてしまい基礎代謝も減ってしまうた

め、まずは炭水化物(ごはん、パン、麺類)を半分かくらいにしていけます。しかもご飯はできれば玄米。食事内容(朝食)は、シシャモ2匹、ゆで卵1個タルタルソースがけ、さんま1匹、もやしとシイタケと玉ねぎとにんじんとほうれんそうの野菜炒め(見た目が悪いな)、ドライカレー、水500ccです。まだ減量2か月目なので、食事の量は結構多いし、玄米は美味しくないでドライカレーなどに味付けして食べています。



## 広告募集中

広告をこの欄に載せたいという方はご連絡ください。右側半分を使って宣伝にお使いください。広告料は無料です。ただし、お客様限定のご連絡はこちらまで

ほけんドック 事務所 0120-109-048  
高橋携帯 090-8442-4988  
FAX 04-7136-1385

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)