

た か は し ん ぶ ん

こんにちは。4月に小学校の同級生とバーゲンに行ってきた時に歳の話になり、3月で43歳になったと思っていたのがまだ42歳だったようで、友人から「そんなに早く歳をとらなくていいんじゃないか」と言われた高橋です。ずっと42歳だと思っていたのでもう1年42歳をやるような気持ち



です。いつ歳を数え間違えたのだろう？いつから1歳増えてしまったのか不思議です。3月、42歳になって初めて花見に行ってきました。もしかしたら自分の記憶の無いくらい小さい時に連れて行ってもらっているかもしれませんけどね。初花見は靖国神社に行きました。とても混んでおり屋台がたくさん出てお祭りのようでビックリしたのと、減量中の僕には目の毒でした。現在76.9kgですのでまだまだ減量は続きます。今のメニュー（朝食）は、こんな感じです。お湯500cc、もやしの味噌炒め、プチトマト、モッツァレラチーズ、ゆで卵、さんま（だいたい鯖か秋刀魚）です。前回はこれにシシャモとご飯がついていたと思いま



すが、体重が減らなくなってきたのでシシャモと炭水化物は抜きました。普通、カロリーの高いチーズを食べずにそのままシシャモだろと言われそうですが、モッツァレラチーズはこの日だけです。この後は当然カッテージチーズ（脂肪を抜いたチーズです）に切り替えています。完全に炭水化物を抜くわけではなく週に1日は炭水化物中心の食事をしています。もやし味噌炒めはラーメン屋さんのナス味噌炒めのような味を再現しています。見た目は汚い感じですが、味はなかなかうまくてきているんですよ。まだ4月だというのに夜中トイレに行くのに倒れました。だいたい壁に寄り掛かったり、柱にしがみついて倒れずに済むのですが、しかしそれすらもできなかったのです。7月頃にはどうなっているか心配です。



去年の話になりますが、寒い時期の洗車はつらいので洗車機に入れます。左のフロントポ

ールを外さずに洗車機に入れてもあんなパタパタしたブラシが軽く当たる程度で壊れることはないだろうと甘く見ていたのですが、洗車が終わってみるとポールはしっかり折れていました。見た目が悪く恥ずかしいので現在は外しています。皆様はこんなことはしないと思いますが気を付けてくださいね。

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、損害保険トータルプランナー、損害保険特級資格
保険証券診断士、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