

た か は し ん ぶ ん

こんにちは、7月8月のボディビル大会に向けてまだまだ減量中ですが、今年も4月中ごろから体重の変化が無くなり体温を測って見たらなんと34.29℃で最低体温を記録してしまいビックリしている高橋です。先月と比べれば顔もシャープになり



ウエストも落ちているのに体重だけは変わらないのです。食べ物

も減らし運動量も増やしているのにとっても不思議です。体重が落ちなくなってくると体がとてもダルくなり髪の毛まで薄くなるので夜に風呂で頭を洗う時はドキドキしています。いつもは白米を玄米に変えたりしていますが、今年も炭水化物を週1回食べるだけでそれ以外は摂らないようにしていました。その週1回の炭水化物をさつまいもに変えました。さつまいもを炊飯器で炊くととても甘くなり石焼き芋並みに美味しくなります。作り方は、炊飯器に3cmくらい水を入れてさつまいもを入れ炊飯のボタンを押すだけです。さつまいもの糖度が高ければスイートポテトのようにもなりますよ。水が多いと水に浸っているところがちょっと柔らかくなりすぎますが、水が少ないと少しオコゲができて焼き芋みたいになります。本当に美味しいので試してみてください。今まで周りからは「食べなさすぎで落ちないんだよ」とか言われまし



が、食べると体重が増えてしまい、食べなければ代謝が落ちてどうしたら良いのかわからない状態でした。今度はさつまいもを毎食食べる事で代謝が上がってきました。(そうはいても体温は食後だけ35℃台後半に上がります)このままで行ければそこそこ脂肪を落とせるかもしれません。ボディビル歴の中で初めてまともに絞って大会に出る事ができるかも。かなり楽しみになってきました。「食べなさすぎ」なのと自分の減量に合った炭水化物に気づくのがちょっと遅すぎました。千葉大会はギリギリ間に合うのか微妙ですが、社会人大会には間に合いそうで辛さより楽しみが大きくなってきました。

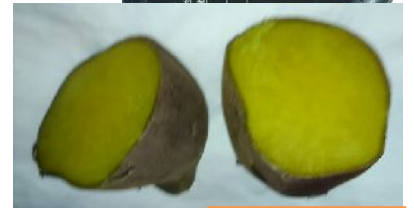
炊飯器でさつまいもを炊くレシピ

炊飯器に2cm~3cmほど水を入れる。さつまいもを入れて炊飯のスイッチを入れるだけです。

炊く前に決して食べやすい大きさに切ったり端の固い部分を切らないでください。甘味が逃げてしまうようです。炊飯器に入る小さ目のサイズを購入することをおすすめします。

切った断面が黄色くなっていると美味しく炊けていると思いますよ。

ぜったい切らない



美味しそう
でしょ

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人、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