

た か は し ん ぶ ん

こんにちは。9月11日（東日本大会）で今年出場する大会が全て終わって、また小島先輩（一般の部4位、マスターズ50歳以上の部で優勝）にラーメン



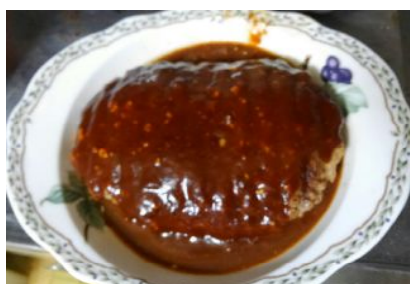
をゴチになった高橋です。2人とも大盛を食べていますが、身体の大きさから小さく見えます。

そして、大会翌日には毎年恒例の1kgハンバーグを作成。毎回失敗していましたが今回はどうだったかという。



とりあえず炒めた玉ねぎ1個と生卵3個、ひき肉を適当にボウルに入れて計測したら1、1kg。ボウルの重さを引いて丁度1kg位ですかね。この材料に塩コショウなどの調味料を入れてしっかりかき

混ぜて形を作り焼き上げました。今回は崩れないように作り上げることができました。今までの



失敗はこねかたが足りなかったのかな？と、何んとなく原因がわかったような気がします。今回は見た目も味も完璧です。ただ、写真では大きさが伝わらないと思いますがこの皿は縦2

8cm横24cmあるのでハンバーグは結構大きいんです。ハンバーグの厚みは4cmはあり



ました。食べ進めたら軽く5分で完食。これなら3個位はたべられそう。今年の大会後はたくさん食べてもあまり体重が戻らないので嬉しいと思っていたのですが、ぎっくり腰を再発。9月17日のことです。その後、氷で1日中冷やしながら連休は自宅療養。必要なこと以外はほとんど動かずに、大好きなお菓子を食べながらテレビ録画しておいた映画を鑑賞しているうち（たった3日）に8kg太ってしまいました。連休明け翌日、スーツを着るとパンパンになってました。う～ヤバい。ヤバいと思うのは一気にリバウンドするとそのあと痩せづらくなる感じになるんです。オフの間にこんな食事を繰り返しているうちに病気になってしまうのでは？という不安もあります。僕は普通に満足するほど食べますと、普通の人のお1.5~2倍ほどの量になります。糖尿病が心配なので、これからは朝と昼の食事を普通に1人前に抑えて、しっかり栄養を取るのトレーニング後だけに控えておこうと思います。あとはお菓子を食べないで我慢できるかにかかっています。

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