

# た か は し ん ぶ ん

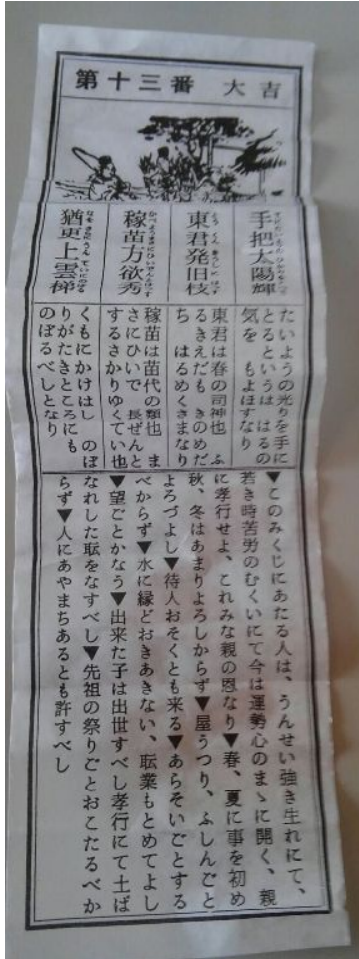
みなさま、挨拶が遅くなりましたが今年もよろしくお祈りします。年初めは会社で商売繁盛祈願に



行きます。そして、毎年おみくじを買います。昔からなぜかおみくじは大吉ばかり出ます。ここ4年で3回が大吉です。去年は末吉だったかな?と思います。

最近健康に気を遣うようになって、健康食材(きのこ、ゴボウ、ニンジンなど適当に入れました)で作った味噌汁がどす黒い色になったので写メしてみました。ゴボウを入れたからどす黒い色になったみたい

です。銀色に見えるのは湯気が反射しているせいです。写真を見せた人に質問すると誰もこれが何なのか答えられません。



見た目は悪いけど味は良いですよ。なぜ健康食材を使ったものを食べているかというと毎年減量に苦労していたので、こんな本を読んでみたからです。低体温が減量食を食べていても体脂肪が減らない原因になっていたかと思いましたが、思っていた通りでした。通常の体温が34℃後半ってというのは普通ではあり



ませんからね。この本に書いてある方法を実践しても体温が上がらない自分の体には困ったものです。お菓子大好きで食べ過ぎなのも原因となっていたので、これも改善しているのですがね。お菓子制限をしているので、減量していない現在は昼食には油ものなども気にせず好きなものを食べています。回転寿司に入ったのに寿司の気分ではなくなりパスタ、カキフライなんかを注文してしまいました。



あなたレター名「たかはしんぶん」