

た か は し ん ぶ ん

こんにちは。皆様、今年もよろしくお祈りします。

車の車検の時にタイヤを交換をしてすぐに(3 日後)左後ろのタイヤがパンクし、直してまたすぐに(翌日)左後ろのタイヤがパンクして凹んでいた高橋です。2 回目のパンクは空気



がゆっくり抜けるので最初のパンクで穴が塞げているのでは?と勘違いしていました。



正月には毎年お餅を食べますが、必ずのどに詰まらせて苦しい思いをします。餅は好物なのでやめることはできません。少しずつ食べれば良いわけですが、市販の餅の半分くらいの大きさを一口と決めているのに詰まるのですね。たぶん食べるのが早いせいでしょう。それもわかっていますが、そのスピードが自分にとって普通なので早食いも止めることができません。高齢者となった時には餅が喉に詰まって死ぬタイプだと思います。45 歳になった今でも、黄な粉餅が大好きでこれからも変わらないと思います。一番喉に詰まらせやすい餅の食べ方かと思われ。年末にテレビ番組で、餅は 1 食に 2 個か 3 個なら太りづらいということをやっていました。『テレビっていい加減な事を言っているな』と思います。年末年始の休みの間、1 日 1 万歩以上をノルマにし、それは実行できました。そのおかげで外食ばかりの食事にもかかわらず 2 キロの増加で済んだのですが、2 キロ増えたのが元旦。この日は外食せずに抑え気味に 3 個×3 食で 9 個の餅を食べた翌日でした。ほかの日にはこんなカリ



ーの高いパンも食べました。このパン、ずっと食べたかったのですが、カロリーが気になってなかなか手が出なかったのです。このパンかなりデカイのです。これを食べても体重は増えなかったのに。餅は太りづらいは嘘ということが証明できました。そして、今年も何か新しくおいしく餅を食べる方法はないかと模索中、あっシナモンが好きだからシナモン餅にしてみようと思ったのです。ご飯に合うものはだいたいパンにも合う。パンに合うものはご飯や餅にも合う。と思ひシナモンできなこ餅風にしてみよう。シナモンと砂糖を混ぜて餅にかけると、これが物凄く辛いのです。「あっ、これ去年もやったな。」と後から気づいたのでした。シナモンはきなこに少し入れるくらいが丁度良いようです。

今年の初めに卵を割ると黄身が 2 個。何か良いことがありそうな予感です。



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 損害保険トータルプランナー、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、運行管理者、英検4級

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