

た か は し ん ぶ ん

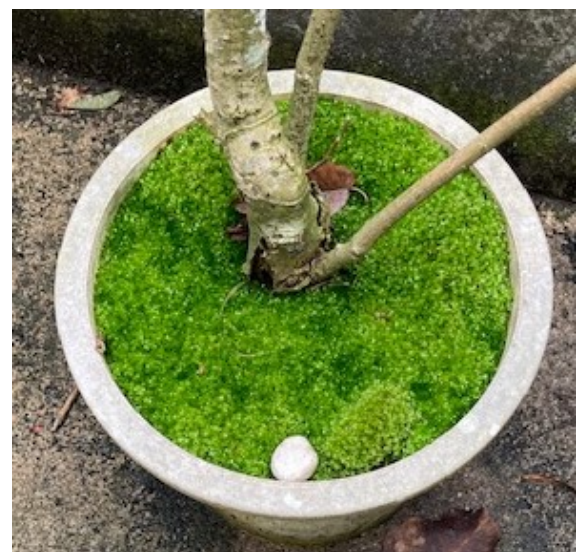
こんにちは。花粉症になって25年ほど経ちます。花粉症なりたての頃はくしゃみの連発、鼻水はティッシュペーパーが2日で1箱なくなるくらい酷かったのですが、今は猫を飼っている家と強風の日以外では症状がとても軽くなり、くしゃみも鼻水もあまり出ません。以前にも花粉症ネタを書きました。しかし、また一つ分かったことがあります。どうやら小麦製品を極力食べないようにしてから更に楽になっている感じなので、パン、うどん、ラーメンをできるだけ封印しています。お客様の家で洋菓子をいただいたりすると我慢できないので食べますが、週に1度くらいは食べても問題ないこともわかりました。花粉症の酷い方は、小麦製品の接種を控えると楽になるかもしれませんのでお試しください。僕は、お菓子が大好きなので何でも食べますが、原材料を見るとほとんどのお菓子に小麦が入っています。クッキーやケーキ類はもちろんですが、麩菓子を見ても原材料は小麦と書かれています。麩じゃなかったの？これも小麦？と思う商品がたくさんあります。実は数年前から急に具合が悪くなることがありました。ボディビル大会に向けての減量のせいだと思っていたのが、引退しても症状が止まらなかったのです。大会前の減量期にブランパン（原料は小麦）を食べていました。大会出場しなくなり症状が出ることは少なくなりましたがたまに具合が悪くなることがあったのです。学生時代は



小中高大とほとんど欠席しなかった僕が会社を早退することすらあったのです。食事を作るのが面倒でパスタばかり食べていたせいでしょう。ジム友から、「小麦が合わない人がいるみたいだよ」とアドバイスされ小麦の接種を控えてみたら、具合が悪くなるのが全くなりまりました。20歳代は、食事の後に必ずデザートを食べないと気が済みませんでした。デザートもできるだけ控えるようにしています。



うちの隣に家が建ち、とても日当たりが悪くなりました。しかし、植木にこんな綺麗な苔ができていました。触ってみると絨毯のようでとても気持ちいいのです。これを土の部分に広げていって芝生みたいにならないかと思っています。ところどころです。



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