

「ウェイトコントロール」

これにはいろいろチャンネルでもなかなか体重が減らず困って居られる人も多いですね。私もその一人です。お医者さんには体重を減らなさいと言われるのですが

- ◎週2回ヘルスクラブでのストレッチ運動
- ◎会社では4階にある私の部屋まで歩いての上り下り。これ位の運動では体重は減りません。10年前、夜40分山上の自宅周りの坂道を歩くことを1ヶ月行いましたが、殆ど体重が減らず、あきらめました。そこで思いついた事は「減らす」ことではなく「増やさない」ことにチャレンジすることでした。私はこの10年、72Kgの興亡を繰り返してきているのですが、このチャレンジから学んだことがありますので、私の個人的な体験を皆さんにお知らせします。
- ◎私の朝食は人参ジュースとコーヒーだけ。ランチは種類。夕食は普通。

- ①旅行などで朝食を食べると必ず体重は1Kg増えます。
 - ②ランチを接待などでコースで食べるとすぐ1Kg増えます。
 - ③ランチを抜く日を2~3日続けるとすぐ1.5Kg(一日一食)減る。
 - ④ランチを「そば」だけの「すそば」で2日続けると0.5Kg~1Kg減る。
- 一番大事なことは「増えたら」すぐ減らすことです。「増えたまま」で1週間以上置いておくと、なかなか体重は減らなくなります。2週間もそのままだら、もう減らすと努めても減らず、その体重で固定してしまいます。「増えたら」すぐ減らす努力をすれば2~3日の努力で元に戻りますよ。
- 私は上の③、④をすぐ実行することでこの10年、私の体重を71Kg~72Kgで維持しています。これ以上減らすには一日一食夕食だけだと思えますが実行できません。



自分の体重意識してますか？

スタップ 森下の「買ってあげ」

おとうぼ工房の「きらずあげ」

卵へ出すと止まらなくなる順造さんと言っている「きらずあげ」。最初は少し固い噛み応えだけ、食べ易くなるまで液状に形成された表面が計算されているという感じ。噛んでみるとほんのりと甘みが出てきて塩気もツツタリだから一袋食べきってしまうまで。本当に止まりません……。

どうしよう？食べ過ぎちゃって……というほど美味しいので、たまくししゃ買わないようにしています(笑)

噛み応えと味の旨みがパツチり合った、良いお茶請けですよ。

GFT917303
きらずあげしお
(160g×3袋セット)
本体価格¥400円/税込¥908円
詳しくはフリーダイヤル0120-103-712

MERRELLの靴

— 采れるほどの相棒 —

履き心地の良い点も、ポロポロになっても履き心地の良い点も、Merrellの靴は10年以上履いてきています。カカトが破れてきて、庭の掃除、ちよっと車で買い物に行く時も、雨の中も何のその……履き続けて、またたくばりません……！こんなになっても履き心地が良いのです……！これ程気持ちよく履ける靴は初めて、ポロポロになっても大好きな靴。その上、雨でも泥沼の中でもくたばらない……！洗って干しては私には、元おどり……！手放せない私の逸品……！

すけえ……！流石の私も采れるほどの相棒……！

MERRELL

順造さんのお勧めの飲み物

「薄塩味」が仲間入り！

「ミックスナッツ小缶入り」

「ミックスナッツ小缶入り」が今迄と同じ「食塩無添加」に加え、「薄塩味」も出てきた。今迄の「薄塩味」も出てきた。今迄の「薄塩味」も出てきた。今迄の「薄塩味」も出てきた。

FOD9545 ミックスナッツ(薄塩) FOD9546 ミックスナッツ(食塩無添加)

200g 200g

本体価格各1,000円/税込1,080円
詳しくはフリーダイヤル0120-103-712

Lafuma

お好みの角度に調整できる！
人間工学に基づいたデザイン
で快適な座り心地
折りたたみ収納
持ち運び便利

ベランダで使う左記の条件を満たすリクライニングチェアが欲しい！探しても見つからず……

①まず、心地が良い当たり

②角度が自由に変われる

③折りたためる

④椅子探して名人デザイナーの富田さんに頼む。この椅子はどうか、1日で提案してくれました。良さそうなので、すぐ買いました。条件をすべて満たしている……こんな椅子ありそうでないです……このものがと見てみる……ラフマ製です。リクライニングしたアウトドア用ですが、部屋の中でも使えます。超お勧めです。

順造さんのお勧めの飲み物

「薄塩味」が仲間入り！

「ミックスナッツ小缶入り」

「ミックスナッツ小缶入り」が今迄と同じ「食塩無添加」に加え、「薄塩味」も出てきた。今迄の「薄塩味」も出てきた。今迄の「薄塩味」も出てきた。今迄の「薄塩味」も出てきた。

FOD9545 ミックスナッツ(薄塩) FOD9546 ミックスナッツ(食塩無添加)

200g 200g

本体価格各1,000円/税込1,080円
詳しくはフリーダイヤル0120-103-712

雑感

私は年に七、八回、海外に出掛けますが、仕事で昔はよく聞かれました。商談、会議は昔はよく聞かれましたが、それがそれでも仕事らしい仕事は「1/3か、4位」です。今は商談も会議もありません。

仕事があるはずは挨拶をしに行くくらいです。したがって行きたいと思ったりは所に行きます。観光はしたことがありません。景色を見るのが気になります。せいのを見たい。街の中をランランとなしに歩きながら、気に入った店に入っていく。買った、買った、美味いものがあれば買いたる。食べた、買った、美味いものがあれば買いたる。買った、買った、美味いものがあれば買いたる。

私の居場所

私は仏教、特に日蓮宗、神宗のお経を唱えます。家が日蓮宗なので、修行しきつて、そのお経を唱えて、それらのお経を車の中で唱えています。

仏壇の前に座り、お経をあげる。お墓を掃除し、お経を唱える。大きな自然の景色に出会うとき、車の中から歌が聞こえてくる。車の中で何かお経が聞こえてくる。何故かなんか……

赤ちゃん番茶

女性 50代 Aさん

赤ちゃん番茶を飲んで、お茶を飲むのが好きです。お茶を飲むのが好きです。お茶を飲むのが好きです。お茶を飲むのが好きです。

お客様の声

人參ジュース 大阪府 女性 Oさん

人參ジュースを飲んで、お茶を飲むのが好きです。お茶を飲むのが好きです。お茶を飲むのが好きです。お茶を飲むのが好きです。