

# ごとう通信

第169号

平成27年1月1日

皆さん、明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

毎年恒例ですが、年末年始は広島の実家で過ごしました。ご存知の方もいるかと思いますが、昨年からは日本でも雪が多く、寒い日が続いていたそうです。寒い大晦日に帰省すると冷たい雨。

そして雪の元旦になりました。初めてではないと思いますが、かなり珍しい風景でした（写真は実家の庭）。



さて、いよいよ今年も始まりました。今年は40歳代最後の一年、何だかんだでいろんな挑戦もしたいなあと思っています。仕事だけでなく講演や執筆、マ

ラソンも…。実は二年連続で東京マラソンに当選したんです。こんなチャレンジももうないでしょうから頑張つて練習を積もうと年末から走っているところですよ。

とは言え、「年だなあ」と思うこともしばしばになってきていますので体にも留意して頑張っていこうと思っています。皆さんもぜひ、健やかな一年にしていきましょう。

## 体重管理

数年前から体重は変わっていない

ので特に気にしていないのですが、健康管理の一環として毎朝体重を計測しています。ちょっと食べ過ぎると1キロ増えていたり、飲んでばかりで食事をとっていないと2キロくらい減ったり。結局は65キロから67キロ位のところうろろしていました。

ところが、年末から多く走るようになるのと食欲増進！昼食べ過ぎて



「お腹一杯」と思っても夜はお腹がすいてしまう。そしてもちろん「お腹一杯」まで食べてしまう。体重は毎日毎日増え続け、徐々に70キロも見えるくらい。そうなると分かりやすいのがズボンのはき心地。きつい。一生懸命走ってもなかなか体重は減らず、逆に走るのもきつくな