



少食日記



食べない人を目指し
少食に挑戦！
2013/7/2～

Sirai Sarii

～食事の日記をつけることにしました～

私は、ベジタリアンで、ほとんどの加工食品をやめたといっても、やはり食べる事は楽しみで、よく食べていました。
なので、厳しいダイエットもできず、ぽちゃぽちゃしてるわけでw

最近、読んだ本、[『「長生き」したければ、食べてはいけない!?!』](#) は、飽食に浸る私に、久しぶりに、断食の素晴らしさを思い出させてくれました。
過去には、よく断食系の本を読んだり、自分自身も断食を時々したりしていたというのに・・・いつのまにか、このテイタラク。。

ということで、早速、昨日から、少食に目覚めました。
なんせ、人は、1日1500kcal摂取しなくちゃ、生きられないわけじゃなく、その3分の1、500kcalで十分生きていけるという事例があるのですから。

もちろん、何人もの食わずに生きる人々も本で読んだり、ジャスムヒーン氏の講演会に行ったりして、知ってるのは知ってるのですが、いつのまにか、自分とは関係のない人達だと、遠ざけていた感じがします。

いきなり、食べなくなるのは、難しいですが、まずは、長期的に1日500kcal位の少食から半年、1年位の長期的計画で挑戦したいと思います。

もし、食べる量が今までの3分の1をキープすることができたなら、まず、食費が3分の1になります。料理や買い物にかかる時間も3分の1に減ります。さらに、歯を始め、胃や腸、食事のためにオーバーワークさせられる器官の消耗が、今までの3分の1になり、つまり、3倍、長く使えるようになるわけです。すごい！

そういうことで、正岡子規じゃないけど、日々食べたものと感じた事を記録して行きたいと思います。

数日の断食はしたことありますが、それでは、結局、いつのまにか食べる量がエスカレートして、結局、普通に3食、1日2000kcalの食生活に戻るので、今回は、長期戦なので、半年、1年と、続けていく予定です^^
(なので、毎日、少しずつ更新していく予定ですw)

まずは、昨日（2013/7/2）の食事を振り返ると

朝： コーヒー牛乳ならぬ、コーヒー豆乳 マグカップ2.5杯

昼： 木綿豆腐半丁（150g）、レタス3枚、直径約10cm大根10cm程度
シソ油大さじ1杯、醤油、酢

間食： 豆乳マグカップ2杯 ピスタチオ10粒

水出しのハトムギ茶2杯（・・・飲んだ後から、腹痛が。。。）

（腹痛が治まってから、）朝鮮人参茶1杯

夜： 大根、ナス1本、シイタケ2個、白菜、入りのお吸い物をどんぶり1杯
納豆1パック（40g）、韓国のり、醤油、七味唐辛子、

深夜（寝る前）： 豆乳マグカップ半杯

夜、ジムで体重を計ってみると、通常は56.・・・kgを指す体重計が、
55.00kgピッタリ！ 約1kg減ってました^^

少し前までは、ピスタチオを食べだすと、1袋が900kcal位あるんですけど、
なくなるまで、食べないと気がすまなくて・・・それを、10粒だけに抑えたのは、
我ながら、エライ！www

めったに腹痛なんて、なったことないのに、昨日は、ひどい激腹痛に。。。。

お腹が痛くなって、食欲がなくなるとは、幸先いいなと思いつつ、

もがいてましたがww 2時間ほどで、おさまって、また普通に食欲が復活ww

ジムから帰って来て、深夜2時くらいまで、いつも起きてたんですが、

それすると、必ず、何か食べたくるので、さっさと寝ましたw

今日（2013/7/3）は、

朝： 豆乳マグカップ1杯

きな粉湯（きな粉大さじ2杯＋黒砂糖大さじ半杯）マグカップ1杯

昼（12：00）： 昨日の残りの野菜の吸い物 どんぶり1杯

納豆（40g）1パック、醤油、七味唐辛子

ピスタチオ5個 ハトムギ茶1杯

間食： きな粉湯（同上）マグカップ1杯

ピスタチオ5個 オレンジ1個

朝鮮人参茶1杯

夜（19：15）： レタス3枚、大根（直径10cm）5cm、すり黒ゴマ

シソ油、醤油、酢

やっぱり、何よりつらいのは、空腹感よりも、食べたいという欲求と闘うこと。

食べ物を見ると、無意識に、手にとって食べてしまう習慣がついてるので、

食べ物を見て、食べたくなる欲求を抑えるのはなかなか、つらいw

まあ、食べ物を視界に入れなければいいだけなんだけど。。。

それでも、やっぱり、何か食べたいと思ったりする。空腹でなくても・・・

あったかいきな粉湯を飲みながら、口に何か（まずいものはダメだけど）を

含んでいる間、幸せを感じるんだなあ・・・と思う。

これは、やっぱり、幼児期に、おかあさんのおっぱいを口に含んで

幸せを感じていたなごりなんではしょうかねえ。。。ww

最近、一番よく使う左奥歯が痛い・・・

何も食べなければ、痛まないのに、野菜でも噛みだすと痛み始める・・・

やっぱり、食べるなってか、食べ過ぎのサインなんではしょうね・・・

ジムで体重を測ると、54.60kg 昨日の-0.4kgで、400g減。

そんなに食べてないという感じはないんですが、体重が落ちるのはうれしいw

ジムの後、スーパーで買い物してる時や、帰り自転車をこいでる時、

なんとなく、ふらつく感じがしたけど、気のせいかな・・・w

2013年7月4日

深夜（0：45頃） 豆乳1杯（約200mlほど） [1：15～6：45 睡眠]
起き抜け（7：00） 白湯1.5杯 さゆが美味しい！ [7：30 トイレ大w]
朝（9：00前～） コーヒー豆乳3杯
昼（12：30～） もやし+にんじん+ぶなしめじ+しょうが+コンニャク+
木綿豆腐煮汁+味噌～どんぶり1杯
納豆1パック（40g）、醤油、七味唐辛子
ハトムギ茶1杯
（14：30頃） レモン湯1杯（レモン半個+クエン酸少々+お湯）
夜（17：40頃） もやし+にんじん+ぶなしめじのソテー～おわん1杯
韓国のり、コショウ、塩、醤油、オリーブオイル、ガーリック、すり黒ゴマ
レタス+大根+豆腐のサラダ（シソ油、醤油、酢）～おわん1杯
（20：00前） レモン湯1杯（レモン半個、黒砂糖大さじ1杯）
ピスタチオ10粒
・・・ レモン湯1杯（レモン半個）
（23：30頃） 寝る前に、梅酒をお湯で割って、1杯w

お昼を食べていると、左奥歯が痛む・・・これは、どうやら完全に虫歯になったみたい・・・
味噌汁までしみてる・・・ 少食のモチベーションを高めるにはちょうどいいけどw

児童館から帰りがけ、お腹がすいて、美味しいものが食べたい欲求にかられ、
家にある食材で、オリーブオイルで炒め物を作ってしまう。。
（炒めるのは、もっとも栄養価を損なうよくない調理法なのは知ってるんだけどw）

お米は、少食にし始めてから、ちっとも炊いてません。
炊くと、最低でも1合は、炊かなきゃもったいないし、結局1日で、
全部食べちゃいますしね・・・w 食べると、よけいにお腹すくんですよね・・・

夜は、中古本の露店と、図書館に行って、帰って来てから、
やっぱり、無性に甘いものが食べたくなくて、レモン湯に黒砂糖を入れて飲みました。
今日は、ジムはお休みなので、体重の記録は、無しですw

4日目 7月5日

朝 6:30~ 白湯3杯

11:30~ 豆乳2.5杯 (トイレ大w)
(腐り始めのようで、すっぱい匂いと味。。。)

昼 2:00 昨日の昼に作った残り物をどんぶり1杯
(うっ・・・匂いがすっぱい！腐り始めている；；)
味噌、納豆1パック、醤油、韓国のみ、コショウ、七味

食後 レモン湯(レモン半個)1杯

間食 レモン湯(レモン半個+黒砂糖大さじ半杯)1杯
ピスタチオ10粒

(16時頃) キウイ1個、オレンジ1個

夜(18:30) おろししょうが+ぶなしめじ+コンニャク+大根+にんじん煮+
そめん半束+韓国のみ+納豆1パック
醤油、コショウ、七味、レタス2切

食後 きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、黒砂糖大さじ半杯)

※ジムで体重を測ると、54.70 で、100g増えてました！

夜の食べすぎが影響したようです。。。。

さすがに4日目になると、ひどい空腹感は襲ってこないし、
それとあわせてか、めちゃくちゃ強い食べたい欲求は生起しない。
というか、欲求はあっても、セーブして行動しないようにしてるので、抑えられてる感じ。

問題は、眠気・・・0時半~6時半まで、しっかり寝ても、眠い。。。やたら眠い。。。
なので、10時過ぎから、又、1時間ほど寝ましたw

大してお腹が空かないのと、強い欲求が生起しないので、勉強ややらないといけない事に
集中しやすく、とてもはかどります。もちろん、空腹感に振り回されるようになったら、
集中できないので、その時は、食べますw

やっぱり、食べたい！と思うと、空腹感も強まってくる感じがします。2時前になって、
やっぱり、限界・・・って思って、食事の用意を始めると、空腹感が強まってきたので。

昼食の量は、以前の3分の1程度。

以前なら、これに、あとご飯1合にプラス、サラダってところなので。

以前の3分の1の量で、満足できるので、早く食事がすむし、なかなか便利です。

栄養が足りないってことは、全く感じません。なにせ、栄養学で言われてる成人、
1日、1500kcalが、ウソだったって事を知ったので。今の量でも、多いくらいだと思えます。それに、アフリカのマサイ族は、1日牛乳1杯で元気ピンピンなんですから。

英語のラジオ番組で、ベーグルの話をしているのを聞くと、連想して、ドーナツが
食べたい！とか、思ってしまう。。。www やっぱり、食べ物話題は良くないですw

夜に近づくとつれて、何か食べたくなくなる。。。。

それで、キウイ1個とオレンジ1個たべたけど、ちゃんと夜になると
お腹がすいてきて。。。。

今日のメモを読み返してみると、朝から夜にかけて、結局、徐々に
食べてる量が増えてる。。。さすがに、日々の習慣が、夜になるとやたら
食べるせいか、しっかり、それが出てくるようです。。。。

5日目 7月6日

ジムから帰ってきて、玄関先においてあった「豆腐もできる豆乳」の900mlパックが
膨張しているのに気づく・・・もしや・・・あけてもないのに・・・腐りはじめてる？！
体重も増えてたし、食べたくは、ないのだけど、もったいないししょうがない・・・

開けてみる・・・やっぱり。。。ほとんど豆腐になりかけている！

つまり、腐りかけ。。。匂いもすっぱい・・・味も。。。。

しょうがないので、とりあえず、1杯のんで、あとは、鍋に入れてわかしてから、
塩とコショウとガーリックを入れて、また、1杯飲む・・・まずい・・・

飲みたくないのに・・・深夜0:30頃に、こうやって、豆乳2杯・・・

口直しに、梅酒を半杯ほどのんで・・・

朝(7:00) すっぱい豆乳・・・(コショウと七味とガーリックと塩を振りかけて・・・)

今日は、1日、深夜0時半頃に火を通した700ml位あるすっぱい豆乳を飲むというか
半分は固形化しつつあるので、食べることになりそうです・・・>< まずい。。。。

8時過ぎ 口直しにきな粉汁1杯(きな粉大さじ2杯、黒砂糖大さじ半杯、お湯200ml)
・・・ レモン湯2杯(レモン半個+お湯200ml程度)

昼（13:00） 今日は何せ、腐りかけの豆乳スープを飲まなきゃ・・・で

- ・ 腐りかけ豆乳＋韓国のり＋ピスタチオ10粒＋醤油＋黒すりゴマ＋コショウ＋七味＋ガーリック で、何とか食べれて、おわん2杯^^
- ・ レタスと大根の千切りのサラダ（シソ油、醤油、酢）おわん1杯
- ・ 白湯1杯 そのあと、レモン湯1杯（黒砂糖大さじ4分の3杯＋クエン酸）

そのままだったら、絶対飲めない、すっぱい匂いプンプンの腐り始め豆乳でも、空腹と、ごまかし調理でなんとか、美味しいとは言えないまでも食べれるようになるものでw
900ml 約180円もする豆乳を、捨てずにすみましたw

やっぱり、白湯が美味しい。。。変なものばかり食べたせいもあると思うけどww
とか言いつつ、大さじ4分の3杯ほども黒砂糖を入れてしまったレモン湯は、甘くてさらに美味しかった。。。

夕方5時頃 ジムで体重を測ると54.20kgで、-500g!といっても、これは、夕食前の体重なので、普段より少なくて当然。。。
・ クエン酸水280ml

午後8時前 ・ オレンジ1個
夕食（21:15） ・ しょうが＋ぶなしめじ＋コンニャク＋大根＋そうめん半束～どんぶり1杯
韓国のに、醤油、七味、コショウ、

午後9時を回ってしまっただけの夕食なので、既に、空腹のピークを越えてるのに量的にはいつも通り作ってしまい、ちょっと、多い感・・・
こうやってせっかく減らせるチャンスに普段と同じ量を食べるからダメなんですよ。。。

・ クエン酸水280ml
23:30頃 ・ 梅酒半杯 ピスタチオ10粒

ネットを見ながら梅酒を飲み始めると、無性に何か食べたくなくて。。。
やっぱり、アルコール＋インターネットはダメですね。。。
普段からネットを見ながら何かを食べる癖がついてるので、アルコールが入るとそれが、もろに出てきます・・・
今後は、このネット＋アルコールは、やめようと思いますw

6日目 7月7日(日)

朝8時頃 ・白湯2杯

今日は、水曜日に買い物した食品がほとんどなくなったので、玄米でも炊こうかなと思いつつ・・・アボガドとそうめんがあるので、我慢するかな。。。
ああ・・・なんか・・・おなかすく・・・

・きな粉湯(きな粉大さじ2杯、黒砂糖大さじ半杯) 1.5杯

昼12時過ぎ ・しょうが+大根+玉ねぎ+ワカメ+そうめん半束~おわん1杯
味噌、コショウ、ガーリック、七味、韓国のみ

さらに、アボガドサラダを作って食べる予定だったが、十分満腹になったので、やめw

・オレンジ、キウイ 各1個づつ、クエン酸水280ml
・レモン水1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ半杯)

夕方5時頃、ジムで体重を測ると54.50kgでした。

ジムの帰り、買い物をして、家に戻ると、どうやらNHKの人が来てみたいで・・・
全くテレビなんて見もしないのに、家にNHKのシールが貼ってるせいだろうか・・・
動揺して、むしゃくしゃして、つい、机の上においてあるピスタチオを10粒食べるw

夜9:00過ぎ ・絹豆腐1丁+レタス+玉ねぎのスライス+黒すりゴマ
韓国のみ、しそ油、酢、醤油、七味、ピスタチオ20粒
・レモン水1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ半杯)

心の動揺は、つい無意識に食べる事に走らせますね。。。

「お帰りなさい、NHKです」って・・・そんなチラシを入れられてて見て、えええ・・・w
まあ、こんな小さな事にも動揺してしまう小心者の私に問題があるんだろうけど・・・
でも、やっぱり、ムシャクシャする・・・なんか食べたい。。。

・梅酒1杯、ピスタチオ30粒。。。

7日目 7月8日(月)

朝8時 ・白湯1杯

- ・レモン湯1杯(レモン半個、クエン酸少々、黒砂糖大さじ半杯)
- ・白湯1杯

昼12時過ぎ ・もやし(200g1袋)+えのき(半パック)のオリーブ油炒め~おわん1杯
すり黒ゴマ、ガーリック、コショウ、塩、韓国のみ、醤油、納豆1パック
・そうめん半束+レタス+玉ねぎと大根のスライス+アボガド半個~おわん1杯

しそ油、酢、醤油

今日は、天気で暑いせいか、昨日の夜買ったばかりのもやし、あけてみると、もあ~と全部、調理しないわけにはいかず、1袋全部と、えのきも半束、洗って一緒に炒める。炒めると一気に、見た目の量は少量に。。。 それをおわん1杯食べてみたけど、満たされない。

それで、そのあと、そうめんを半束、ゆがいて、それにレタスと玉ねぎと大根とアボガドのサラダをのせて、混ぜ合わせて食べる。これで、まあ、満足w
少食と言いながら、しっかり食べてるような。。。でも、以前よりはずっと少ないw

- ・レモン水1杯(レモン半個、クエン酸少々、黒砂糖大さじ1杯)

午後3時頃 ・クエン酸水2~3杯(クエン酸少々、水)

- ・ピスタチオ50粒!!!。。。

やたらお腹がすいて。。。ピスタチオを食べだしたら。。。止まらない。。。
ああ。。。ピスタチオ。。。

結局、5時頃 ・ピスタチオ56粒

- ・クエン酸水2杯
- ・オレンジ1個

また、ピスタチオ。。。56粒 っつてか、1袋がなくなるまで食べてしまう。。。

夜6:15 そのまま夕食。。。

- ・レタス+玉ねぎと大根のスライス+アボガド半個のサラダ~おわん2杯
- 納豆1パック、すり黒ゴマ、しそ油、醤油、酢、からし、韓国のみ

・クエン酸水2杯

なんか・・・ちっとも、少食になってないような・・・

午後9時過ぎ、ジムで体重を測ると・・・55.15kg・・・当然の結果です。。。空腹でもないのに、好きなだけ好きな物を食べて、量も満腹になるほど。。。1週間も経つと、だれるみたいなので、心新たに引き締めねば！

夜寝る前 ・梅酒半杯

8日目 7月9日（火）

朝7時半 ・白湯1杯 ・朝鮮人参エキス湯1杯

- ・コーヒー豆乳2杯
- ・クエン酸水1杯

昼13:00 ・しょうが+玉ねぎ+大根+えのき+コンニャクの味噌汁〜どんぶり2杯
納豆1パック、韓国のに、醤油
・コーヒー豆乳1杯

昨日開けて、半分使ったえのきが、今日は、もうしおれて、ぷ〜ん・・・ねちよっ・・・と腐りかけ・・・ってか、腐ってるかも。。。が、これしき、私のお腹は丈夫なので、調理して食べましたw それにしても・・・暑い。。

- ・レモン水1杯（レモン半個、クエン酸少々、黒砂糖大さじ半杯）

午後4:30 ・オレンジ、キウイ 各1個ずつ

夜18:30 ・そうめん半束、レタス+にんじんとピーマンのスライス〜おわん2杯
すり黒ゴマ、しそ油、醤油、酢、韓国のに
・白湯1杯

うちは、クーラーもかけてないし、扇風機もないので、お湯を飲む度、汗がダラダラと・・・ まじ、暑いです。。

午後9時過ぎ ジムで体重を測ると、54.35kgでした。
まあ、今日は、ピスタチオも食べてないし、まあ、こんな感じでしょう。

- ・クエン酸水380ml

9日目 7月10日(水)

深夜1時 ・梅酒半杯 ・麦焼酎半杯

朝8時前 ・白湯1杯 ・朝鮮人参エキス湯1杯

・コーヒー豆乳2杯半

昼12:45 ・コンニャク+人参+玉ねぎ+しょうが+ワカメのカレー味噌汁~どんぶり1杯
カレーの素、味噌、豆乳、塩、ガーリック、七味、韓国のり

・レモン水2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯、クエン酸)

・クエン酸水1杯

夕方4時半 ・キウイ1個

・ピスタチオ10粒

・クエン酸水1杯

夜18:15 ・(昼の残り)コンニャク+人参+・・・+ワカメのカレー汁~どんぶり1杯
豆乳、ガーリック、七味、韓国のり

・レタス+人参と玉ねぎとピーマンのスライスのサラダ~おわん2杯
すり黒ゴマ、しそ油、醤油、酢

・レモン水1杯(レモン半個)

午後21時過ぎ、ジムで体重を測ると、54.50kgでした。

・クエン酸水380ml

食べてる量が、日記を始める前の2~3分の1以下なので、体重は2kg減で、
54kg代(服着た状態)が定着してきましたが、気を抜いて、普通に食べれば、
すぐ55、56kg行くし、さらに、落とそうと思えば、もっと少食にせねば・・・

10日目 7月11日(木)

深夜0:30頃 ・麦焼酎水割り少々

朝7:30頃 ・白湯2杯
・コーヒー豆乳2杯

昼13:00 ・そうめん半束
・レタス+玉ねぎ・ピーマンのスライスのサラダ〜おわん1.5杯
シソ油、醤油、酢、すり黒ゴマ、韓国のり、ピスタチオ10粒
・レモン水2杯(レモン半個、クエン酸少々)

夕方18:00 ・キウイ1個 ・ピスタチオ50粒
・レモン水2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ半杯)

夜20:15 ・そうめん1束、韓国のり、醤油、シソ油、酢、黒すりゴマ
・レモン水2杯(レモン半個、クエン酸少々、黒砂糖大さじ半杯)

22:00頃 ・ピスタチオ50粒。。。
・レモン水2杯

・・・通信大学のレポートを書いている、ストレスで、ピスタチオを食べだすと止まらない・・・結局、また、一袋なくなるまで、全部食べてしまいました。。。

11日目 7月12日(金)

深夜2時頃、寝る前に ・麦焼酎の水割り少々

朝は、おきてからずっとレポートを書いている、やっと一息ついて、

9:30過ぎ ・水2杯

昼12:45 ・玄米ご飯半合+大豆+しょうがの千切り

すり黒ゴマ、韓国のり、塩、

・ピーマン2個

シソ油、酢、醤油、

・水1杯

食べれるものが、ほとんどなくなったので、

今日のご飯(玄米)を1合、大豆と生姜を入れて炊きました。

・レモン水1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯、クエン酸少々)

・クエン酸水380ml

午後4:30頃 ・きな粉水2杯(きな粉大さじ2杯)

・ピスタチオ50粒

・きな粉水1杯(きな粉大さじ2杯、黒砂糖大さじ1杯)

夜6:15 ・玄米ご飯半合(大豆、しょうが入り)

・ピーマンのライス

韓国のり、酢、醤油、黒すりゴマ、シソ油

・水2杯

21:00過ぎ、ジムで体重を測ると、54.55kgでした。

・クエン酸水380ml

ジムの帰り、スーパーライフによって、500円分のポイントを使って少し買い物をする。

・オレンジ4個、納豆3パック、きゅうり1本、ピーマン2個、発泡酒1本

暑くて・・・ビールが飲みたいという欲求に負けて。。。水でも良かったんだけど・・・

ちょっと贅沢しました・・・88円の発泡酒だけどw

12日目 7月13日(土)

深夜1時頃 ・350ml缶ビール1本

日に日に暑くなって、冷たいビールがおいしかったですw

朝8:00過ぎ ・水1杯

- ・レモン水1杯(レモン半個)
- ・きな粉水1杯(きな粉大さじ2杯)
- ・きな粉水1杯(きな粉大さじ2杯、黒砂糖大さじ半杯)

昼12:00 ・そうめん1束

- ・ピーマン1個、きゅうり半本の千切り、おろししょうが、黒すりゴマ
- しそ油、韓国のり、醤油、納豆1パック、からし、酢

お腹が空いてたまらなかったの、食べれると思って、そうめんを1束湯がいてみたが、多かった・・・いつも、半束にしていたので、やっぱり、その倍は多かったみたい。。。普通に食べれると思ったけど、どうも、胃が少しは、小さくなってるみたい・・・といつつも、1時間くらいかけて、ゆっくり全部食べましたw

- ・レモン水2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ半杯、クエン酸少々)

午後2時過ぎ ・オレンジ1個

- ・レモン水1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ半杯、クエン酸少々)

午後4:30頃 ・ピスタチオ50粒

- ・レモン水1杯

18:00過ぎ、ジムで体重を測ると、54.45kgでした。

- ・クエン酸水380ml

ジムの帰りに買い物をして、遅くなる。カリカリした物が食べたくて、ポップコーンの素を買って、また、缶ビール1本買って。。。。

夜22:15頃 ・缶ビール1本、ポップコーン(コーン一握り、オリーブオイル、塩、コショウ)

- ・ピスタチオ18個、木綿豆腐半丁、納豆2パック+からし少々

醤油、酢、韓国のみ

なんか、ビールのつまみに、少しだけ・・・とってたのが、食べたい物を全て食べ尽くす・・・

.

13日目 7月14日(日)

深夜2:00頃 ・麦焼酎少々・4分の1杯程度

朝8:30 ・白湯1杯
・朝鮮人参エキス茶1杯
・きな粉湯2杯(きな粉大さじ2杯、黒砂糖大さじ半杯)

昼1:00前 ・もめん豆腐半丁、オクラ5本、そうめん半束、きゅうり半本、
醤油、酢、シソ油、すり黒ゴマ、韓国のり
・ピスタチオ50粒、水1杯

ご飯のあと、また、ピスタチオを一袋がなくなるまで、約80粒食べてしまう。。。
・レモン水2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ半杯、クエン酸少々)

夕方5時過ぎ、ジムで体重を測ると、54.75kgでした。

まあ、ピスタチオ一袋全部食べてるしww
・クエン酸水300ml

今日も、帰り買い物して戻りました。

夜20:45 ・350ml缶ビール1本、枝豆1袋ゆでて塩かけて
・トウモロコシ1本 同じくゆでて、塩かけてw
・ポップコーンの種を一つまみ、オリーブオイルで
・麦焼酎4分の1杯程度で水割り、韓国のり

まあ、アルコールが入ると、ほんとよく食べます・・・

枝豆で十分満腹だったのに、やっぱり買ってきた物は食べたくなるもので・・・

トウモロコシをゆでて、食べ終わると、ほんともう、別に食べる必要もないのに、
さらに、ポップコーンを作って・・・なんか、昨日に続き、今日もまた・・・

それにしても不思議なもので、家に帰ってきた時は、全然空腹でもないのに、

食べ始めたら・・・食べれば食べるほど、空腹を感じ始めるみたいで・・・

食べると、胃液とか出てきて活発になって、食べる食べるって信号をだすんでしょうね・・・

つまり、食べなければ胃腸は休んで、働くことも忘れて静かにしてるわけで、

その空腹も感じない状態で食べる事は、寝てる子を叩き起こすようなものなんでしょうねw

14日目 7月15日(月)

朝9時半頃 ・お水を少々

・コーヒー1.5杯

珍しく何も入れずブラックコーヒーです。

ブラックコーヒーの威力は、やっぱり、食欲をなくしますねw

昼12時半過ぎ ・木綿豆腐1丁、オクラ5本、きゅうり1本、玉ねぎ4分の1個スライス
ピーマン1個、すり黒ゴマ、納豆1パック、からし、醤油、酢、シソ油、

14:30過ぎ ・コーヒー豆乳1杯、豆乳1杯

午後5時過ぎ、ジムで体重を測ると、54.15kgでした。

今日は、ピスタチオも食べてないし、いつもより少な目だったし。

・クエン酸水200ml

夜20:00頃 ・そうめん半束、オクラ5本、納豆1パック、黒すりゴマ

からし、酢、醤油、シソ油、コショウ、七味、

・きゅうり1本、ピーマン1個、玉ねぎ4分の1個のスライスのサラダ

アボガド1個、醤油、シソ油、酢、黒すりゴマ、

・ポップコーンの素一つまみをオリーブオイルで鍋1杯

塩、コショウ、韓国のみ

・麦焼酎の水割り2杯、レモン半個

やっぱり、アルコールが入ると。。。ポップコーンが食べたくなって。。。又作りましたw

昨日、できるだけ原料が少ない焼酎を探すと、いいちこになって、

ちょっと高めでしたが、買ってみました。で、今日、飲んでみましたが、

やっぱり、高いだけあって、スッキリした焼酎でしたw

・レモン水1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ半杯)

15日目 7月16日(火)

朝8時過ぎ ・白湯2杯

- ・コーヒー1杯
- ・コーヒー豆乳2杯

ここ数日前から、寝てる時になんとか、以前栄養が偏っていた時に、よく起きていた右足がつる現象が、昨夜は、もっともひどく・・・夜中に、それで目が覚めました。足がつる原因として、栄養不足があります。。

ネットで調べると・・・対処法の一つに、

「水分1日1リットル以上やミネラル、ビタミンB1補給」が上げられます。

今日は、玄米を炊こうと思います^^

昼12時過ぎ ・玄米ご飯半合(生姜のスライス入り、塩)、納豆1パック、からし

- ・オクラ5本、玉ねぎ4分の1個とピーマン1個のスライスサラダ
- 醤油、酢、シソ油、黒すりゴマ、韓国のみ
- ・白湯2杯

午後4:30過ぎ ・オレンジ1個

- ・豆乳2杯、ピスタチオ50粒。。

夜18:30過ぎ ・玄米ご飯半合(昼と同じ)

- ・ピーマン1個と玉ねぎ4分の1個のスライスサラダ
- 醤油、酢、シソ油、黒すりゴマ、韓国のみ
- ・豆乳1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)
- ・レモン水1杯(レモン半個、黒砂糖半杯、クエン酸少々)

21時過ぎ、ジムで体重を測ると、54.05kgでした。日記をつけ始めてから最も軽い！今日は、ピスタチオも50粒食べて、ご飯もしっかり1合食べて、オレンジ食べたりとそんなに少なかった気もしないし、しっかり食べてたと思ってたんだけど。。

特に食事を減らしたという意識もなく、食べた物にも満足した状態で、体重が減ってるって、なんかとってもうれしいwww

- ・クエン酸水200ml

今まで、380mlペットボトルだと思っていたのが、ちゃんと見てみると、280mlでした。

。。

16日目 7月17日(水)

深夜0～1時頃 ・いいちこ(焼酎)の水割り1杯(レモン半個入り)

朝8時頃 ・白湯2杯

今日もご飯を炊いて・・・それから学習室へ。

学習室に水を持っていったつもりが忘れてて、何も飲まずにお昼に戻ってきて

昼12:15 ・玄米ご飯半合(生姜、ひじき、大豆、塩入り)、黒すりゴマ
・大根、味噌、韓国のみ
・味噌汁、とろろ昆布、七味
・レモン水1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ半杯、クエン酸少々)

・クエン酸水約400ml

夕方16:30過ぎ ・水1杯、ピスタチオ50粒

・すりゴマ大さじ3杯と黒砂糖大さじ半杯 × 5回

・きな粉水2杯(きな粉大さじ2杯、黒砂糖大さじ1杯)

甘いものがやたら食べたくて・・・すりゴマと黒砂糖を混ぜて食べると美味しくて、
とまらなくなって、開けたばかりのすりゴマほとんど1袋(75g)食べ尽くしそうになって
やばいので、きな粉水に切り替えて、やめました。 うー・・・お腹いっぱい。。。

砂糖の食べ過ぎで、やたら眠く、膝もなんか・・・しっくりしないような・・・ちょっと眠るw

夜18:45 ・玄米ご飯半合(昼と同じ)、黒すりゴマ、韓国のみ

・ピーマン1個スライス、シソ油、酢、醤油、

・レモン水1杯(レモン半個)

夜21:30頃、ジムで体重を測ると・・・54.75kgでした。。。

やっぱり、お腹いっぱいになるまで好きなもの食べたので、ちゃんと体重に出てましたw

・クエン酸水280ml

ジムの帰り、やはり、お腹いっぱい食べた分の返りとして、空腹感が。。。

18日目 7月19日(金)

朝7時頃 ・白湯2杯

学習室で、クエン酸水少々

昼12時半頃 ・玄米ご飯半合(具は昨日と同じプラスにんにくみじん切り入り)
・大根と、ピーマン1個と玉ねぎ4分の1個のスライスサラダ
シソ油、酢、醤油、黒すりゴマ、韓国のり
・水1杯

学習室で、クエン酸水300ml

午後4時半過ぎ ・きな粉大さじ3杯と黒砂糖大さじ半杯を水で混ぜて、おわん5杯。。。
・オレンジ1個

どうしようもなく、何か変わった物が食べたくなくて・・・パンとか。。。
でも、きな粉しかなくて、きな粉に黒砂糖を混ぜてこねたら、
お団子みたいで美味しくて・・・は～あ・・・ちっとも少食になってないかも。。。

夜19:00前 ・玄米ご飯半合(昼と同じ)
・玉ねぎ4分の1個と大根のスライスサラダ
味噌、シソ油、醤油、酢、韓国のり、黒すりゴマ
・レモン水2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ半杯)

ああ・・・お腹パンパンすぎる・・・きな粉の食べすぎみたい・・・

夜9時過ぎ、ジムで体重を測ると、54.20kgでした。
お腹がはってて、55越えてるかも・・・と思ったんですが・・・ホッw

ここ毎日、同じ習慣、夕方4時半頃に、お腹がすいて、何か食べだして、
つい大量に食べるという習慣がついてきているので、これを修正せねば!
朝食を我慢するのと同じように、この間食を我慢するか、それとも、
昼のご飯の量をもう少し増やすか・・・うーん・・・少食にするなら、我慢でしょうけど。。。

19日目 7月20日(土)

深夜0時過ぎ、いつものごとく、いいちこの水割りレモン入り半杯

朝7時 ・白湯2杯

ご飯を今日は、1合半炊いて、9時に学習室へ。

・学習室でクエン酸水100mlほど。

昼12時半頃 ・玄米ご飯1.5合の半分(大豆、ひじき、塩入り)

・大根とピーマン1個の千切りサラダ〜おわん1杯

シソ油、酢、醤油、韓国のり、とろろ昆布

・水2杯

ご飯を食べ終わって1時過ぎ、学習室に戻る。

・クエン酸水280ml

午後4時半過ぎ、戻ってきても時間がなくて、そのままジムへ

なので、夕方は、何も食わず、お水1杯のみ。

午後5時半頃、ジムで体重を測ると、53.30kgでした。

まあ・・・朝しか食べてないし。。。

・クエン酸水280ml

ジムの帰り、ライフが3倍ポイントで、買い物して帰る。〜お茶紙コップ1杯

夜22時 ・昼と同じご飯を4分の1合ほど。納豆1パック、醤油、韓国のり

・枝豆1袋湯がいて+塩

・木綿豆腐半丁、醤油、酢、黒すりゴマ

・いいちこ水割りレモン半個入り2杯

今日は、スクーリングに持っていく鞆の事で、帰って来てもオークション見て、Amazon見て・・・

あっというまに時間が経ちます・・・

それで、空腹もふっとんでたけど、まあ、とりあえず、食べとかなきゃと食べました。

残りのご飯は、明日。腐らなければいいけど・・・

今日は、お昼前と、夜7時過ぎが、一番空腹を感じました。

夜は結局、その時間を通りこして・・・空腹が過ぎていってから、まあ、食べたんですけど、あ～あ・・・ビールを買うべきだったと。。。

20日目 7月21日(日)

深夜0時過ぎ・・・アルコールのせいで結局、買ってきたピスタチオが食べたくなくて、

- ・ピスタチオ50個
- ・水1杯

昨夜から、右の鼻奥がツンツンして・・・どうやら風邪のひきかけかも・・・

試験にスクーリングに、今、風邪なんてひいてもらっては困るので、

朝6時半頃 ・カテキン茶2杯

学習室で、わけのわからない、頭痛と腹痛に苦しめられる。

鼻水が、いきなり、たらって。。。水っぱなで・・・完全風邪みたいです。。。

しょうがないので、額とおなかに手のひらをあてながら、教科書読んでました。

まあ、なんとか、回復ww 腹痛で、空腹も吹っ飛びましたw (クエン酸水一口)

昼12時半頃 ・昨日の残りのご飯(昨日の昼と同じ)

黒すりゴマ、韓国のみ

- ・大根、オクラ5本、木綿豆腐半丁の味噌汁～おわん2杯

とろろ昆布、納豆1パック

- ・レモン水2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ半杯、クエン酸少々)

ジムで4時半頃体重を測ると、53.45kgでした。

- ・クエン酸水280ml

スーパーライフによって、買い物して、紙コップに1杯お茶をのんで・・・

夜20:20 ・(さっそく)缶ビール1本と、いいちこの水割り1杯

- ・もやしを一袋、ごま油で炒めて、塩と醤油と黒すりゴマに韓国のみを混ぜて。

- ・木綿豆腐1丁、おろししょうが、醤油、韓国のみ

- ・ピスタチオ50粒か60粒。。。数えてたのがわからなくなりました;;;

さらに・・・ポップコーンの素を一つまみ・・・鍋4分の3ほど、作って・・・

とにかく、今日も、昨日に引き続き、夕方の間食をしませんでした!!バンザイ!

21日目 7月22日(月)

朝6時過ぎ ・カテキン茶1杯

カテキン茶の粉末ティースプーン1杯をお湯に溶かして飲む。

どうやら、風邪を引いてしまったみたい・・・目もしょぼしょぼする。。。

玄米を1.5合炊いて、学習室へ。

学習室で、クエン酸水100mlほど。

朝は、どんなに空腹でも食べない！って決めて、それを継続してるので、

午前中の勉強は、空腹になっても、集中できるようになってきました。

さらに、空腹感も早く消えるようになってきたみたいです。

昼12;15 ・玄米ご飯1.5合の半分(ひじき、生姜、塩入り)
・納豆2パック、きゅうり半本、ピーマン1個のスライスサラダ
・オクラ4本、大根、醤油、シソ油、酢、韓国のみ
・黒すりゴマ、七味、とろろ昆布のお吸い物
・水1杯+朝飲み残したカテキン粉末に混ぜて・・・

カテキン粉末を水で溶かしたのが悪かったのか・・・またしても、学習室で、微妙な腹痛・・・

・クエン酸水280ml

夕4:30過ぎ ・レモン水1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ半杯、クエン酸少々)

やはり、昼に、しっかり食べてるので、さしておなかもすかない。

夜18:20 ・玄米ご飯お昼と同じ量と内容
・きゅうり半本、塩、納豆2パック、黒すりゴマ
韓国のみ、酢、醤油、りんご半個
・ピスタチオ10粒、すりゴマ大さじ4杯+黒砂糖大さじ半杯

夜9時過ぎ、ジムで体重を測ると、53.85kgでした。

夕食後なので、まあ、こんなものでしょう。

・クエン酸水280ml、冷水少々

今日は、ちゃんと2食でした^^ バンザイ!ww

22日目 7月23日(火)

寝る前1時頃、いつものごとく、いちこの水割りレモン半個分果汁入りで1杯飲んで寝る。

完全に、風邪を引きました・・・今回は、のどをやられました。。

右鼻の奥がツンツンしてたのが、とうとう喉がイガイガに・・・咳をせずにいられません。。

は～・・・つらいな・・・

朝6時過ぎ ・豆乳コーヒー2.5杯

最近、6時間寝れません、大体が5時間位です。

ご飯を1.5合炊いて、学習室へ

・クエン酸水280ml

咳き込まずにいられなくて、数回咳をたって、廊下に出て、ゲホゲホ・・・喉がかゆい；；；

昼12:10 ・玄米ご飯 炊いた半分 (ひじき、大豆、生姜、塩入り)

韓国のり、黒すりゴマ

・玉ねぎと生姜の味噌汁 ~ おわん1杯 七味、とろろ昆布

・オクラ5本、醤油、黒すりゴマ

・ピーマン1個千切り、醤油、シソ油、黒すりゴマ、酢

・レモン水1杯(レモン半個)

学習室で、クエン酸水280ml と 冷水少々

夕方4時半過ぎ ・レモン水1杯(黒砂糖大さじ1杯、クエン酸少々)

・水2杯

夜18:20 ・玄米ご飯、昼の残り半分

・きゅうり1本、玉ねぎ半個、ピーマン1個のスライスサラダ~おわん1杯

シソ油、酢、醤油、黒すりゴマ、韓国のり

・りんご半個、豆乳半杯

スーパーライフで、お茶1杯のんで、ジムで夜9時頃、体重を測ると、53.70kgでした。

・クエン酸280ml

ジムの帰りに、ライフで、又、お茶1杯。

今日も、ちゃんと、しっかり、2食でした^^v

23日目 7月24日(水)

0:30過ぎ、いいちこの水割りを1杯のみつつ、眠いけど、ネットをつけて、メールを確認。

。。

・・・ストレスと、アルコールの威力で、無性に何か食べたくなる・・・けど、我慢、我慢で、1:30頃、パソコンを消して寝る。

朝6:30過ぎ ・コーヒー豆乳2.5杯
・豆乳1杯
・お湯1杯

空腹より失意から、集中力にかけ・・・空腹感があっても食欲もふつとぶ感じ・・・

雨だったせいもあり、今日は学習室も行かず、心もここにあらずで・・・

は～あ・・・試験前に、人に会うべきじゃなかった。。

風邪は、だいぶよくなって、咳きこむことは、なくなって、ホッw

昼12:15 ・朝炊いた玄米ご飯の1.5合のうちの半分(大豆、生姜、塩入り)
・きゅうり1本、玉ねぎ半個、ピーマン1個のスライスサラダ～おわん1杯
シソ油、酢、醤油、黒すりゴマ、韓国のみ
・朝鮮人参エキス茶1杯

午後は、学習室へ。 クエン酸水280ml
・レモン水2杯(レモン半個)

夜18:10 ・玄米ご飯お昼の残り半分
・オクラ5本ゆでて、玉ねぎ半個、ピーマン1個のスライスサラダ
シソ油、酢、醤油、黒すりゴマ、韓国のみ、七味
・味噌汁(味噌とお湯だけw)～おわん1杯
・白すりゴマ大さじ5杯、黒砂糖大さじ1杯
・レモン水1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯、クエン酸少々)

夜9時過ぎ、ジムで体重を測ると、昨日と全く同じ、53.70kgでした。

ほとんど食べてる物が同じだったからでしょうかww

まあ、私の行動は毎日ほとんど同じなので、消費エネルギーは大して変わらないしw

・クエン酸水280ml

ジムの帰り、ライフによってポイントカードで買い物して、お茶紙コップ1杯。

今日も、ばっちり2食でした^^v (1日2食は、通算5日目になります^^)

24日目 7月25日(木)

深夜1時過ぎ、いいちこ水割り1杯

ジムの帰り、大雨に降られて・・・途中で、びしょぬれ・・・は～あ・・・
風邪が、治りつつあるのに・・・どうなるんでしょう・・・

朝6:30頃 ・生姜湯2杯

朝6時頃、咳で苦しくて目が覚める。どうも、何時に寝ても、6時半前には目が覚めてしまう。
昨夜寝たのは、2時過ぎてたのに。。。やっぱり、風邪は又、悪くなったみたいです；；
ご飯を今日は、昨日買い物しておかずがあるので、1合炊いて、学習室へ。

・クエン酸水280ml

昼12:10 ・玄米ご飯半合、納豆1パック

・もやし一袋、人参4分の1本、玉ねぎ半分、えのきのオリーブ油炒め

～おわん大盛り1杯、黒すりゴマ、塩、コシ

ョウ

・豆腐1、人参・玉ねぎ4分の1個、えのき入り味噌汁～おわん1杯

・レモン水2杯(レモン半個)

昼1時半頃、学習室にもどる。クエン酸水280ml と、冷水少々。

・レモン水2杯(レモン半個)

夜20:00 ・玄米ご飯半合(お昼の残り)、納豆1パック

・ねぎ、玉ねぎ半個、人参半本、えのきのオリーブ油炒め～おわん1杯

黒すりゴマ、塩、コショウ、ガーリック、醤油

・お昼の残りの味噌汁～おわんに半杯

・レモン水1杯(レモン半個)

・ピスタチオ60粒、いいちこ水割り2杯

夕方4時半に、学習室が締まった後、近くの薬局がポイント5倍デーだったので、
少し買い物して、そのあと、本屋と図書館にいて、お腹すきつつも、我慢して、
夕食まで、間食なしで頑張りました^^v

今日は、ジムがないので、夕食と一緒に、水割りとピスタチオ。。。ビールがよかったけどw
夕食で、十分満腹だったけど、ピスタチオは食べだすとなかなか止まらない・・・

今日は、早めに寝る予定です^^ 今日2食!(6日目になります^^)

25日目 7月26日(金)

昨夜は11時半頃に寝て、3時に目が覚めて、ゲホゲホ。。。

3時半過ぎに、また寝て、目が覚めたのが7時。風邪のせいかな、よく寝れましたw
連続では、そんなに長く寝れないけど、7時間は寝たかな^^

朝7時半頃 ・朝鮮人参エキス茶1杯
・ごぼう茶2杯

学習室で、クエン酸水100mlほど。

昼12:10 ・玄米ご飯1.25合の半分(大豆、生姜、塩入り)
・ピーマン1個のスライス、納豆1パック、シソ油、醤油、酢、黒すりゴマ
・味噌汁昨日の残り~おわん1杯、ねぎ
・ピスタチオ50粒 (昨日開けた1袋の残り全部w
どうやら、ピスタチオ1袋140gは、110粒みたいです。)

学習室で、クエン酸水280ml
・レモン水2杯(レモン半個)

夜18:10 ・玄米ご飯お昼の残り半分、黒すりゴマ
・ピーマン1個、人参半本、ねぎのスライスサラダ~おわん1杯
シソ油、酢、醤油、七味
・白すりゴマ大さじ3杯+黒砂糖大さじ1杯 x 2回
・きな粉水2杯(きな粉大さじ3杯+黒砂糖大さじ1杯)

ジムに早めに行って、ライフの休憩所で1時間ほど勉強しつつ、お茶1杯。

夜21時過ぎ、ジムで体重を測ると・・・54.50kg。。。！！

ピスタチオにゴマに・・・高カロリーなものを食べ過ぎたせいでしょう；；；

今日も2食でした。やった！通算7日目、1週間経過！バンザイ！

26日目 7月27日(土)

深夜1時頃、昨日でいいちは終わったので、今日から25度の黒薩州麦という焼酎を
レモン半個入れて水割りで1杯・・・うーん・・・やっぱり、安いだけあって・・・あんまり。
。。

いいちこの方がずっと、すっきりして、くせもなく美味しい。

さっさと寝るべきなのに、友達とチャット。結局2時回ってねて、朝6時に目が覚める。
朝6時半頃 ・白湯2杯

ご飯を1.5合炊いて出かける。学習室で、クエン酸水100mlほど。

昼12:20 ・玄米ご飯半分(生姜、塩入り)、黒すりゴマ
・小松菜4束と人参4分の1本ゆでて、醤油、酢を混ぜて。
・白菜の塩漬け～おわん1杯、納豆1パック
・きな粉水1杯(きな粉大さじ3杯、黒砂糖大さじ1杯)

学習室で、クエン酸水280ml。

夕方16:30頃 ・きな粉水2杯(きな粉大さじ3杯、黒砂糖大さじ1杯)

ジムに行く前に、タンパク質を・・・で、豆乳がよかったんだけど、ないから、きな粉でw

18:30頃、ジムで体重を測ると、53.45kgでした。 まあ、夕食前ですからね・・・
・クエン酸水280ml

帰りに、スーパーライフの休憩スペースで勉強しようと思って寄るが・・・お茶3杯

夜22:00 ・玄米ご飯お昼の残り半分、黒すりゴマ
・小松菜3束と人参4分の1本を湯がいて、醤油をかけて。
・白菜の塩漬け～おわん1杯、納豆1パック
・ピスタチオ60粒、麦焼酎水割り1杯

今日も2食達成。通算、8日目でした。

明日は、試験なので、早めに23時半頃、就寝。

27日目 7月28日(日)

今日は、科目終了試験で、勉強しなきゃと朝5時半に起きて。

6時過ぎ ・白湯2杯

1時間ほど勉強して、お弁当作って、出かける用意して8時前に家を出て、試験会場へ。

・クエン酸水100ml

11前に終了して、そのままジムへ。

ジムで11:30過ぎ、体重を測ると52.80kg。まあ、そりゃ食べてませんからww

・クエン酸水280ml

昼1:30過ぎ ・持参弁当～玄米ご飯1.5合の半分(生姜、大豆、黒すりゴマ、塩入り)

ピーマン1個と人参4分の1本のスライスとピスタチオ10粒

醤油、酢、七味

・クエン酸水180ml

帰りライフで少し買い物。(ペットボトルが欲しくてw)野菜ジュース200ml1本買って飲む。

夕方4時前頃、6時くらいまで、少し寝ようと思い、寝るために焼酎の水割り1杯飲むが・・・布団で30分ほど、ゴロゴロもがただけで、眠れず・・・しょうがなく荷造り。

夜18:50 ・朝炊いた玄米ご飯の残り半分(昼と同じ)

・ピーマン1個と人参4分の1本のスライスサラダ

醤油、酢、黒すりゴマ、納豆1パック

・人参4分の1本入り味噌汁～おわん1杯 七味

・白菜の塩漬け～おわん1杯

・ピスタチオ44粒、レモン水2杯(レモン半個)

・焼酎水割り1杯

今日は、あとは、もう出かけるだけ。

バスの中で寝れるように、小さいいちこを買いました。

水を足してもって行きます。。なんとか、寝れますように。

今日も、ちゃんと2食でした。

もう、食事の時だけちゃんと食べてあとは、食べない癖がついたみたいで、

ご飯の時以外は、別に食べたいと思わなくなってきました。

28日目 7月29日(月)

※書いてる今日は8月1日ですw 記憶とメモを辿って。。

この日は、夜行バスに乗って・・・バスの中で、少しくエン酸水を、喉を潤す程度に飲んで、朝7時前に東京駅につく。

学校には、7時半頃について、授業中も持参のクエン酸水と水。

以下はメモから。

今日は、お昼も食わず、ただ、持参のクエン酸水280mlを飲み干して、ライフで買った500mlの水を飲み干して、

夕方6時半過ぎに、イトーヨーカドーの地下1階で、納豆巻き3本買って学校の休憩所で食べる。

眠い。。

午後7時半過ぎ、満喫にはいる。オレンジジュースのお湯割り紙コップ2杯。

夜9時過ぎ、シャワー。同じくオレンジジュースのお湯割り紙コップ2杯。

21:15 ・缶ビール1本、素焼きアーモンド45g一袋と
素焼きカシューナッツ45g1袋、

23時少し前、・焼酎お湯割り少々

缶ビールは、88円の安いのをアルコール度5%、焼酎は持参のライフで買ったいいちこの200mlカップボトル。

それだけ、飲んだけど、ほとんど寝れませんでしたねえ・・・

29日目 7月30日(火)

ほんと、マン喫は、個室でも回りの部屋のドアがバタンバタン閉まる音や誰か隣の人が壁にぶつかる音とか振動とかで、寝ても起こされて、寝れない。。。その上、時間制限だから、その時間までに起きなきゃという緊張もあるし・・・

深夜2時半頃目が覚めて、オレンジジュースお湯割り紙コップ杯

朝7時前 ・オニオンスープとコーンポタージュスープを各紙コップ2杯ずつ
・オレンジジュースお湯割り、緑茶 各紙コップ1杯ずつ

7:49がリミットだったので、それより5分ほど早く出て、学校へ。
この日は、学校の売店に行くと、手作りの昆布のおにぎりがあったので、それを2個かって、お昼に食べました。たぶん・・・

昼12:30頃 ・昆布おにぎり2個(1個80円安い!w)
水は、学校のウォータークーラーを飲んで過ごす。

夜はイトーヨーカドーの地下の食品売り場で、しょうがなく惣菜少々と昨日と同じく納豆巻きなどを買って

夜19:30頃 ・納豆巻き2本、わかめおにぎり1個
・惣菜~切干大根小パック、ごぼうサラダ小パック、ピリ辛きゅうり

夜9時過ぎまで、学校の図書館でスピーチ用の英文を書いて、学校を出て、マン喫に向かう。その途中で、ブックオフを見つけたので、寄って、3冊買う。

夜21:39~10時間パックで、マン喫に入る。
マン喫では、昨日と同じく、オレンジジュースのお湯割りに、買ってきたビール残っているいいちこをお湯割りにしたりw それにしても、ほんと寝れなかった。

30日目 7月31日(水)

深夜、寝れないので、また、オレンジジュースのお湯割りを飲んだり。。。朝は、昨日と同じく、オニオンスープにコーンポタージュスープを紙コップに数杯ずつ。杜仲茶とかも飲んでみる。

朝7時半過ぎに、マン喫を出て、学校に向かう。授業中は、マン喫でペットボトルに入れた、オレンジジュースの水わりとか、お茶を飲んですごし、

お昼、おにぎりを買に行ったが、もう売り切れ・・・学食ものぞいてみるが、いまいちで・・・お昼はあきらめて、なし。そのまま、授業が夕方5:45頃まで続いて・・・

買い物する間もなく、そのまま、東京駅へ。
18:35 東京駅構内で、高いけど、我慢して、昆布おにぎりを2個買う。
19時前、新幹線の中で、食べる。水が・・・ない。。。我慢；；；

夜21時過ぎに、京都について、その足で、ジムに向かう。ジムに着いたのは、21:40頃。体重を測ると、53.15kgでした。あまり、大して痩せてませんでしたww

1時間弱、マシントレをして、シャワーを浴びて、ライフで買い物をして帰る。家に着いたのは、23:50頃。この時間から、買ってきたものを食べると、翌日にまたがってしまうけど・・・まあ、今日は無礼講で。。。。

夜23:55 ・木綿豆腐1丁、醤油、酢
・ビール1本、焼酎水割り1杯、ピスタチオ1袋

これは、翌日の1時過ぎまでまたがって、結局・・・なんと、ピスタチオ1袋食べてしまう。。。さて、今回のスクーリングで、いくらくらいかかったか計算してみよっかな

夜行バス7400円+交通費380円+納豆巻き3本285円+ナッツ類210円+ビール88円+マン喫初日1880円+昆布おにぎり2個160円+惣菜類とビール761円+ブックオフ本3冊315円+マン喫10時間パック1500円+交通費150円+こんぶおにぎり2個320円+新幹線代11110円+交通費250円=24809円w

31日目 8月1日(木)

少食日記をつけだして、もう早1ヶ月が経ちます。

進歩した点は、やはり間食をしなくなったことと、空腹感に強くなったことですね^^

昨夜は1時半過ぎに寝て、朝までぐっすり^^起きたのは7時半。

朝8時頃 ・白湯2杯

・レモン湯3杯(レモン半個入り)

午前中は洗濯物と、お盆時期にあるスクーリングのための
安いホテルを探して、予約して時間がたち、午後3時前になったので、
何も食べないまま児童館へ。

そのあと、お腹はすいてたけど、時間がなくて、
古本屋や図書館に行って

・レモン水1杯

夜19:30過ぎ ・そうめん1束、オクラ4本、レタス、生姜おろし、醤油、シソ油、酢
黒すりゴマ、焼きのり少々、納豆1パック
・黒すりゴマ+白すりゴマ大さじ3~4杯×2回、
黒砂糖大さじ半杯×2回
・きな粉大さじ4~5杯と黒砂糖半杯に水を混ぜて、きな粉汁おわん1杯

食後、夜9時過ぎから、本でも読もうと、ふとんでゴロゴロしていると、そのまま寝てしまう。

。。

32日目 8月2日(金)

深夜2時頃、目が覚めてネットを見たあと、もう一度寝るために、焼酎の水割り1杯飲んで寝る。

朝6:30過ぎ ・レモン湯1杯(レモン半個)
・コーヒー2杯

学習室で、クエン酸水、少々。

昼1:00過ぎ ・玄米ご飯1.25合の半分(生姜、大豆、塩入り)
・玉ねぎ4分の1個、ピーマン1個、レタスのサラダ〜おわん1杯
黒すりゴマ、酢、醤油、シソ油
・玉ねぎ4分の1個、オクラ4本、生姜入りの味噌汁〜おわん1杯
納豆1パック
・水1杯

午後3時頃、無性に甘いものが食べたくなくて、学習室から戻ってきて、
・白すりゴマ大さじ3杯+黒砂糖大さじ半杯×2回
・朝の残りのコーヒー少々

昼食時に食べておけばよかったんですが、おなかもいっぱいだったので、
さっさと学習室に行ったのが、失敗でした。なので、今日は間食しちゃいました。。。

夜19:00 ・玄米ご飯お昼の残り半分、納豆1パック
・レタス、玉ねぎ4分の1個、ピーマン1個のスライスサラダ〜おわん1杯
シソ油、酢、醤油、黒すりゴマ、焼き海苔2枚
・玉ねぎ4分の1個、とろろ入りの味噌汁〜おわん1杯
・きな粉水1杯(きな粉大さじ3杯、黒砂糖大さじ1杯)

夜9時過ぎ、ジムで体重を測ると、53.80kgでした。
・クエン酸水280ml

ジムの帰り、無性に甘いものが飲みたくて、ライフによって、甘い缶チューハイを探してみるが、ほとんど、化学甘味料が入っていて、まともなのがなく、チョーヤの小さな梅酒を買って、久しぶりに清涼飲料水・・・なっちゃんのアップルを買ってしまう。
帰りがけ飲んでみる・・・甘い・・・甘すぎ・・・

33日目 8月3日(土)

深夜0時回って、買ってきたなっちゃんと焼酎を割って、2杯ほど飲んで1時半過ぎに寝る。
朝、目が覚めると、寝る前、飲みすぎたのか、なんかしっくりしない。。。

朝7時頃 ・レモン湯1杯(レモン半個入り)

- ・クエン酸水少々
- ・コーヒー1杯

学習室に行ったのも10時前で少し遅く、席も寒くて、いまいち集中できず、空腹感もひどく、早めにきりあげる。コーヒーは、空腹感を減退させる作用があるみたい。

昼12:30 ・木綿豆腐1丁、そうめん半束、納豆1パック、おろし生姜、醤油
・もやし1袋、玉ねぎ半個 ごま油炒め〜おわん1杯
ガーリック、コショウ、塩、醤油、黒すりゴマ、焼き海苔1枚
・ピスタチオ50粒
・レモン水のなっちゃん割り2杯(レモン半個に昨日の残りのなっちゃんを混ぜて)

午後4時頃、ジムで体重を測ると、53.25kgでした。やっぱり主食のご飯を食べないと他のものをしっかり食べても、体重は減るみたいですが・・・じゃなくて、よく考えたら、まだ、1食目後で、しかも時間があいてるからですね。。。

- ・クエン酸水280ml

夜21:00 ・木綿豆腐1丁、納豆1パック、醤油、おろし生姜、かいわれ大根
・市販の惣菜の枝豆108円分(40%オフだったけどw)
・市販の惣菜のきくらげ春雨の酢の物小1パック
・市販のさつまいもの天ぷら1枚
・缶ビール(350ml)1本、ピスタチオ66粒
・梅酒1杯

ジムの帰りに、ビールのつまみに、市販の惣菜を買いました。といっても、出来るだけ、PH調整剤とか、添加物の入っていないものを選んで。
それにしても、食べた、食べた・・・、お腹パンパンです；；； どころが少食やねん。。。

でもって、食後3時間もたっていないのに、23:30頃には、寝ちゃいました。。。

34日目 8月4日(日)

昨夜早く寝たので、5時半頃に目が覚めて・・・

・昨日のコーヒーにお湯を混ぜて、コーヒー半杯

やっと念願の朝散歩。

近くの鴨川沿いを1時間半ほど英語のシャドウイングをしながら散歩しました。

・コーヒーの残りを飲んで・・・

学習室で、クエン酸水少々。

昼12:10 ・そうめん1束、納豆1パック

・きゅうり1本、玉ねぎ4分の1個、かいわれ、生姜おろし、焼きのり半枚
醤油、酢、からし少々

・白すりゴマ大さじ3杯+黒砂糖大さじ半杯 × 2回

・朝鮮人参エキス茶1杯

学習室で、クエン酸水280ml と冷水少々。

・レモン水1杯(レモン半個、クエン酸少々、黒砂糖大さじ半杯)

16:30、ジムで体重を測ると52.95kgでした。やった!53kgを初めてきった!

・クエン酸水280ml

ライフで買い物した後、雨が降ってて、休憩スペースで、

本を読みつつ、紙コップでお茶を3杯飲んで・・・

夜21:15 ・缶ビール350ml1本、梅酒1杯梅2個、レモン半個

・小松菜5株と玉ねぎ4分の1個のオリーブオイル傷め
塩、コショウ、ガーリック、黒すりゴマ、醤油

・木綿豆腐半丁、ねぎ、醤油

・枝豆一袋、ポップコーン一握りで鍋1杯分

・ピスタチオ50粒。。。。

また、今夜も、食べた、食べた・・・食べすぎかも・・・お腹パンパン過ぎる・・・

35日目 8月5日(月)

早く寝ようと思ったのに、だらだらネットを見て、1時過ぎ、又梅酒を1杯飲んで寝る。

朝6:00 ・白湯少々

今日も、散歩に出かける。1時間少々、鴨川沿いを歩く。

- ・レモン湯1杯(レモン半個入り)
- ・豆乳コーヒー2杯

昼12:10 ・玄米ご飯2分の1、5合(生姜、塩入り)、納豆1パック、からし少々

- ・きゅうり1本、ピーマン1個、かいわれ、長いも、のサラダ~おわん1杯
- シソ油、酢、醤油、黒すりゴマ、ねぎ、焼き海苔2、5枚

- ・そめめん、木綿豆腐、オクラ、ねぎ入り味噌汁~おわん1杯
- 七味

- ・レモン水1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ半杯)

学習室で、クエン酸水280ml

夜18:20 ・玄米ご飯お昼の残り半分、焼き海苔1枚、塩、黒すりゴマ

- ・味噌汁お昼の残り半分、ねぎ、納豆1パック、からし少々、醤油

- ・ピスタチオ50粒、豆乳1杯(黒砂糖大さじ半杯)

- ・黒すりゴマ大さじ3杯+黒砂糖大さじ半杯 x 2回

- ・レモン水1杯(レモン半個)

夜9:20頃、ジムで体重を測ると・・・54.05kgでした;;;

- ・クエン酸水280ml

53kgを切ったからといい気に食べてたので、54kgをまた越えちゃいました・・・

1食後の体重と2食後の体重では、やっぱり、全然違います。。。気をつけねば;;;

やっぱり、ピスタチオが元凶かも・・・ 食べだすと止まらないんですよね・・・

36日目 8月6日(火)

午前1時過ぎ、寝る前に梅酒を2杯。

朝5時半過ぎ、目が覚めて、白湯を少し飲んで、散歩にでかける。

朝8:30頃 ・白湯少々、コーヒー豆乳2杯

学習室でクエン酸水少々

昼12:15 ・玄米ご飯2分の1、5合(大豆、生姜、塩入り)
・きゅうり半本、ピーマン半個、オクラ5本、黒すりゴマ、醤油、
・納豆1パック、からし少々、焼き海苔1.5枚
・お湯ととろろ昆布と醤油のお吸い物〜おわん1杯
・黒すりゴマ大さじ3杯+黒砂糖大さじ半杯 × 2回
・コーヒー豆乳1杯、ピスタチオ14個

学習室で、クエン酸水200mlほど。

夕方、4時半過ぎ、豆乳紅茶2杯。

夜18:00 ・白すりゴマ大さじ3杯+黒砂糖大さじ半杯 × 2回
・お昼の残りのご飯全部、黒すりゴマ、塩、焼き海苔1.5枚
・きゅうり半本、ピーマン半個、ねぎのサラダ〜おわん1杯
シソ油、酢、醤油
・レモン水1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯、クエン酸少々)

夜9時半頃、ジムで体重を測ると、53.45kgでした。

・クエン酸水100mlほど。

ジムの後、缶ビール、100%オレンジジュース(105円だったので、つい買ってしまうw)

、
などなど買い物して帰る。

37日目 8月7日(水)

寝る前、ビール(350ml)とオレンジジュースを割って、飲む。

+ 焼酎の梅酒とオレンジジュース割り1杯

朝6:00頃 ・オレンジジュースのお湯割り1杯

散歩後、8時頃、オレンジジュース紅茶2杯

昼12:10 ・玄米ご飯2分の1、5合(生姜、ぶなしめじ、塩入り)
・もやし1袋とぶなしめじのオリーブオイル炒め〜おわん1杯
黒すりゴマ、醤油、コショウ、納豆1パック、からし少々
・木綿豆腐半丁、かいわれ大根、長いも、醤油、酢
・オレンジジュースの水割り1杯
・白すりゴマ大さじ3杯+黒砂糖大さじ半杯
・レモン水2杯(レモン半個)

眠くてたまらなく、13:30~15:30位まで寝てしまう。いくらでも眠れそう・・・

・レモン水1杯

夜18:40 ・お昼の残り半分の玄米ご飯
・木綿豆腐半丁、かいわれ、長いも、醤油、酢、黒すりゴマ
・納豆1パック、からし少々
・きなこ水(きな粉大さじ3杯、黒砂糖大さじ1杯) x 3杯
・レモン水2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯)

夜8:15頃、いつものごとく自転車でジムへ向かうが、途中で、タイヤがいきなりパンク!
で、ジムはお休み、家で、本を読みつつゴロゴロしてるうちに、寝てしまいました。

38日目 8月8日(木)

夜中1時半頃に目が覚めて、梅酒1杯飲んで、また寝る。

朝6:00 ・水少々

今日は、散歩にも行かず、朝から自転車のパンク修理。

・紅茶1杯 飲んで学習室へ

学習室でクエン酸水150mlほど。

昼12:20 ・そうめん1束、ぶなしめじ、かいわれ、長いも
黒すりゴマ、醤油、酢、納豆1パック、からし少々
・きな粉水1杯(きな粉大さじ3杯、黒砂糖大さじ1杯)
・レモン水1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯)

・レモン水1杯飲んで、自転車屋に寄って、児童館へ

児童館で、お茶コップ1杯ほど。

午後5時過ぎ、帰ろうとしたら、園長先生が、ハーブティーと軽なお茶菓子を添えてもってくる

。

・ハーブティー1杯、 抹茶プリッツ-half 3本

夜19:30 ・ピスタチオ150粒、焼酎水割りレモン半個入り1杯
・そうめん1束、黒すりゴマ、醤油、酢
・梅酒2~3杯

昨夜、家でシャワーを浴びる際に鏡を見ると、やっぱり、太ってる。。。なので、今日の夜は、出来るだけ少食にと思ったんですけど・・・結局、ピスタチオだけでは我慢できず、そうめんを湯がいて作る。ピスタチオも、結局1袋以上食べてしまう・・・

あとは、そのまま、ゴロゴロしてるうちに寝てしまう。。。

39日目 8月9日(金)

深夜1時過ぎに目が覚めて、また、梅酒を1杯飲んで寝る。

朝6:30頃 ・水少々、紅茶半杯 飲んで、散歩へ。

散歩から帰ってから、紅茶半杯。

学習室で、クエン酸水280ml

昼12:10 ・玄米ご飯1合(大豆、塩入り)、黒すりゴマ、塩
・100円ショップのダシととろろのおすまし〜おわん1杯
・ピスタチオ30粒、きな粉水1杯(きな粉大さじ3杯、黒砂糖大さじ1杯)
・紅茶1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ半杯入り)
・レモン水1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯入り)

買い物をしてないため、今日は、おかずになるものがなくて、ご飯を2合炊きました。
ご飯を1合も食べると、やっぱり、腹持ちがいいです。

2時半過ぎ、また学習室に行って、クエン酸水少々と・・・
休憩室だったので、暑くて・・・つい・・・販売機のカップのジュース
70円のラムネソーダを買って飲みました・・・まずかった・・・;; ;

夜19:00 ・玄米ご飯1合(お昼の残り半分)、黒すりゴマ、塩
・長いも、醤油
・きな粉水1杯(きな粉大さじ3杯、黒砂糖大さじ1杯)
・レモン水1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯、クエン酸少々)

夜9時過ぎ、ジムで体重を測ると・・・なんと・・・54.30kg・・・・・・・・・・
やっぱり、1日に2合もご飯は多すぎでした。。。
たとえ、どんなにおかずがなくて、多く炊こうとも、1.5合までに、控えようと思います・・・

ジムの帰りに、ライフによって、少し野菜と、缶ビールと、安くなっていたので
オレンジーナを買いました・・・惣菜コーナーで、かぼちゃのコロケが安くなってて・・・
つい、買いそうになりましたが、なんとかやめました・・・

しかし、オレンジーナは、買ってしまおうし・・・今日は、ラムネソーダも買ったし・・・

だんだん、たるんできてるような気がします。。。

でも・・・暑いので、やっぱり、また、ジュースは買ってしまおうかも・・・うーん・・・いかん！

40日目 8月10日(土)

深夜0時過ぎ、ライフで買った缶ビールをオレンジーナで割って飲む。

・350ml缶ビール1本と、オレンジーナ1本

今日は、起きれなくて、7時半過ぎに目が覚めて、散歩はなし。

朝8時前 ・紅茶1杯

学習室で、クエン酸水180mlほど。

昼12:15 ・そうめん1束、オクラ4本、納豆1パック
・木綿豆腐半丁、白菜の塩もみ、黒すりゴマ、醤油
・ピスタチオ30粒
・レモン水2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯)

夕方4時半頃、ジムで体重を測ると、53.80kgでした。

・クエン酸水280ml

ジムの帰りにライフによって、お茶紙コップ2杯。

夜22:00 ・木綿豆腐半丁、かいわれ大根、醤油
・白菜の塩漬け、納豆1パック、味付け海苔2パック
・ピスタチオ1袋(117粒)、焼酎水割り2杯(レモン半個入り)
・ポップコーン一つまみで鍋一杯、塩、梅酒1杯

ライフによると、昨日からやたら、惣菜が買いたくなってしまう;;

でも、成分表示を見ると、やっぱり、買えない。。

それにしても、アルコールが入ると、やたら食べてしまいます・・・;;

41日目 8月11日(日)

深夜1時過ぎまで、gaoで、動画を見て、梅酒を1杯、さらに飲んで寝ました。

朝6:30頃、目が覚めて、白湯を1杯。

・豆乳コーヒー1杯

学習室で、クエン酸水、少々。

昼12:20 ・玄米ご飯2分の1、5合、納豆1パック、黒すりゴマ、味付け海苔1パック

・ほうれん草5束、木綿豆腐半丁、かいわれ

・白菜の塩漬

・豆乳コーヒー1杯

・レモン水1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯、クエン酸少々)

午後3:45頃、ジムで体重を測ると、53.95kgでした。

・クエン酸水280ml

ジムの帰りにライフによって買い物して、休憩所で、お茶3杯。

夜21:30 ・木綿豆腐半丁、ほうれんそう5束、かいわれ、オクラ4本、醤油、黒すりゴマ

・とうもろこし2本、塩

・焼酎水割り2~3杯(レモン半個入り)、オレンジジュース1杯

・白すりゴマ大さじ3杯+黒砂糖大さじ半杯 x 2回

・レモン水2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯、クエン酸少々)

ご飯が半分残ってたけど、焼酎とつまみの食事になったので、ご飯は明日ですw

今夜も、また、だらだらと、たくさん食べた感じです。。。

42日目 8月12日(月)

朝6時に起きて、白湯2杯。

朝8時頃、豆乳コーヒー1杯。

学習室で、クエン酸水少々。

昼12:30 ・昨日の残りのご飯半分、納豆1パック、醤油、黒すりゴマ
・ブロッコリー、塩
・すりゴマ大さじ3杯+黒砂糖大さじ半杯 × 2回
・レモン水1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯、クエン酸少々)
・豆乳コーヒー1杯

学習室で、煎茶紙コップ1杯。クエン酸水少々。

午後3時半頃、豆乳コーヒー2杯。

夜19:00 ・ひやむぎ1束、オクラ4本、焼き海苔1枚、醤油
・納豆1パック、からし少々、枝豆1袋、塩
・レモン水3杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯、クエン酸少々)

昨日、ライフで、そうめんを買ったつもりが、パッケージが同じせいで、間違えてひやむぎを買ったもよう・・・やっぱり、そうめんの方が美味しい・・・><・・・

ひやむぎをゆがいた後のお湯にさらに水を足して、オクラと枝豆をゆでたけど・・・
いまいちオクラが、固くて、まずかった・・・;;

夜9時過ぎ、ジムで体重を測ると、53.40kgでした。

・クエン酸水280ml

ジムの帰り、無性に甘い物が飲みたくなって、
伊藤園の無添加充実野菜200mlを買って飲む。

43日目 8月13日(火)

深夜回って、1時半過ぎまで、ネットを見ながら、焼酎の水割り2~3杯(レモン半個入り)。

朝6時半頃起きて、白湯2杯。

8時半過ぎ、コーヒーを入れて、豆乳を入れようとする・・・ええええ・・・

もう腐り始めてる・・・昨日開けたばかりなのに・・・は一あ・・・

半分以上、固まり始めてる投入をコーヒーに入れて・・・豆乳コーヒー2杯

酸っぱくてまずいので、2杯目は、黒砂糖を入れてみる・・・しかし・・・まずい・・・

学習室で、クエン酸水少々。

昼12:30 ・玄米ご飯1.5合のうちの4分の3食(大豆、塩入り)

・納豆1パック、黒すりゴマ、醤油、焼き海苔4~5枚

・オクラ4本、ゆでるが・・・筋ばっていて、まともに食べれない・・・

・豆乳コーヒー1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)、豆乳スープ~おわん1杯

腐った豆乳がもったいないので、固まっている豆乳をお湯で溶かして沸かして、

塩と胡椒を入れて。。。

学習室で、クエン酸水少々。

夜18:00 ・ひやむぎ1束、焼き海苔2枚、黒すりゴマ、玉ねぎ半個

醤油、酢、シソ油

・お昼の残りのご飯全部、塩、黒すりゴマ、

・玉ねぎ半個ととろろのお吸い物~おわん1杯

・黒すりゴマ大さじ3杯+黒すりゴマ大さじ半杯

・きな粉水2杯(きな粉大さじ3杯、黒砂糖大さじ1杯)

・レモン水2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯、クエン酸少々)

夜9時過ぎ、ジムで体重を測ると、54.25kgでした。食べすぎだったみたいw

・クエン酸水280ml

ジムの帰りに、また昨夜と同じく、伊藤園の無添加野菜ジュース200mlを買って飲む。

後から、今日は、ジムの利用時間が、会員種別に関係なく、朝から自由に使えたのを

知って、ちょっとが~ん。。。明日から、ジムは4日間のお盆休暇。

44日目 8月14日(水)

また深夜遅くまでネットみたりチャットしたりしつつ、焼酎水割り(レモン半個入り)2~3杯。
寝たのは3時過ぎで、朝、起きたのは9時過ぎw

朝9:30頃 ・豆乳コーヒー2杯

昼12:45 ・玄米ご飯2分の1.5合(大豆、塩入り)
・木綿豆腐半丁、玉ねぎ半個、醤油、酢、シソ油
・味付けのり2パック、黒すりゴマ
・レモン水2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯、クエン酸少々)

夜18:15 ・昼と同じw
ただ、味付け海苔は1パックでしたw

これから、通信大学のスクーリング(3日間)に行くために、お出かけです。
ちょうど、ジムも、その間、お盆休暇なので、ちょうどよかったwww

久々の更新ですw

昨夜(17土 pm10頃)、やっと3日ぶりに自宅に戻ってきたので、
これから3日分、メモと記憶を辿りつつ、又、再開ですww

夜19:20頃家を出て、新幹線車内で、クエン酸水少々。

夜23:00前、ホテルについて、クエン酸水全部飲んで、焼酎水割り200mlほど飲む。

ところで、このホテル・・・、まあ、外見は10階立てのホテルなんですが、
その中の数階がカプセルホテルとして改装されてるわけなんですけど・・・
そのカプセルホテルって・・・全然、普通のカプセルホテルのあのキレイで近代的な
様相とは全く違う。。。まるで、日雇い労働者のたこ部屋のようなwww

まあ、鉄筋コンクリートだから、なんとかひどい騒音から免れて、寝れるものの
やはり、そのフロアのドアの開け閉めや、隣の人、上の人等の物音は聞こえる。
特に、ドアの開け閉めを音をたててされると、耳栓してても目が覚めるw

それにしても、ホームページに載ってた写真とは、なんか完全にイメージが違うw

学割きいて、1泊1700円だから、しょうがないかぁ・・・って感じでしたw

45日目 8月15日(木)

朝6:00過ぎに起きて、持参のコーヒー180mlほど飲む。

8:30過ぎ、学校について、ペットボトル水500ml飲む。

昼12:30頃 ・学食で、キムチラーメン、コーンサラダ付き(400円)食べる。

・福岡からのおみやげの和菓子を一つ食べる。

・水コップ1杯。

授業中は、ペットボトルに冷水入れて飲んでましたw

・冷水500mlほど。

夜18:30頃、イトーヨーカドーで買った、ゆずレモン500ml(88円)を飲む。

夜19:30過ぎ、またイトーヨーカドーで買い物(728円)して、カプセルホテルに行く。

夜20:30頃 ・わかめおにぎり2個、高野豆腐の惣菜、切り干し大根の惣菜、

・缶ビール、30円のサッポロポテトとベジスナック、もらった和菓子1個

・冷水500ml

・オレンジーナ1本、日本酒少々

46日目 8月16日(金)

夜中2:00過ぎ、目が覚めて、日本酒の残りを飲み干して、また寝る。

朝7:00過ぎ ・セブンイレブンで、クオカードで408円分買い物(福岡からのお土産のお返し)

・コーヒー1杯。

・冷水500ml

昼12:00過ぎ ・中華丼、サラダ、味噌汁付き(400円)。

・水コップ1杯

授業中は、同じくペットボトルに冷水を入れて500ml～

夜は、ローソンでクオカードで672円分買い物して、カプセルホテルで、

夜8:30過ぎ ・わかめごはんおにぎり1個、梅おにぎり1個、昆布おにぎり1個

・缶ビール1本、プチカブキアゲ1袋、薄焼きサラダ1袋

その後、本を読んでいるうちに寝てしまう。

47日目 8月17日(土)

深夜1時過ぎに目が覚めて、お風呂に入って、

AM3:00前 ・日本酒180ml

朝7:00過ぎ、チェックアウトして、セブンイレブンで缶コーヒーを買って

・缶コーヒー180ml

授業中は、同じく冷水をペットボトルで500ml～

昼12:30頃 ・学食できつねそば、サラダ付き(450円)。

・お茶カップ1杯

スクーリングが終わって、イトーヨーカドーでジュースとスナック148円分買い物して、

そのあと、ローソンでクオカードでおにぎりを買って、東京駅へ。

18:40発、新大阪行きの新幹線に乗る。

夜18:40過ぎ ・わかめごはんおにぎり、梅おにぎり、昆布おにぎり

・カルビーのたべるベジとサッポロポテトのミニサイズ

・オレンジナ、水

夜9時ちょうど、新幹線が京都に到着。そのあと、地下鉄に乗って、

22時前頃、久しぶりに自宅に戻る^^

久々の家で・・・

夜23:45頃 ・焼酎の水割り(レモン1個入り)2~3杯

・味付け海苔5パック。。。

昨夜は、久々のおうちということで、つい目についた、味付け海苔を

焼酎のつまみに、全部食べてしまって・・・3食になりました。。。

ところで、今回の費用は、いくらだったか、クオカード分を除いて、計算してみると

交通費は、新幹線代往復22220円。初日ホテルまで160円。ホテルから学校への往復

400円×2回+400円+150円で、自宅から京都駅まで280円×2で、合計、24290円。

食費は、クオカードを除くと、学食400×2+450で、1250円と買い物が、964円で

、
2214円。 ホテル代が1700×3で、5100円。で、総合計、31604円でした。

48日目 8月18日(日)

朝5時半頃、起きて、水2杯。

9:30頃 ・コーヒー2杯

昼12:15頃 ・ひやむぎ1束、玉ねぎ半個、とろろ昆布少々、黒すりゴマ少々
酢、醤油

・レモン水2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯)

午後3時半頃、ジムで久しぶりに体重を測ると、52.65kgでした。

やっぱり、スクーリング期間中は、寝れない、食べれない、忙しいで、痩せるみたいですw

・クエン酸水280ml

ジムの帰りに、ライフで3倍ポイントデーだったので、買いだめして帰る。

夜20:15頃 ・そば1玉、玉ねぎ半個のスライス、絹揚げ1パック、長いも、ねぎ、醤油

・納豆1パック、惣菜のきくらげの酢の物1パック(小)

・缶ビール1本、ピスタチオ1袋(約100粒)

・焼酎水割り3杯(レモン半個入り)、オレンジジュース2杯

いやあ・・・ほんと、家では、ネットを見ながら、ビール飲みつつ、よく食べます。。

もう、おなかパンパン;;; それにしても、ピスタチオ1袋に100粒に満たなかったのは

うううう・・・110粒入ってるものがおおかったのに、98粒しか入ってませんでしたw

焼酎の飲みすぎで、椅子に座ってるのもつらくなって、

横になって、Gyaoで、第一容疑者を見ているうちに、寝ちゃいました。

発音がきれいで、英語の勉強にもってこいなので talk script を探してみました、

うーん・・・探し方を忘れちゃって。。。 prime suspect 2 : talk script ってgoogle に

入れるんだったか・・・

それにしても、なんか・・・こんな風に日記つけてますけど・・・この延長線上、1年後とかに
食べない人になってるんでしょうか・・・う～ん・・・

こんなに食べるのを楽しんでるのに・・・

やっぱり、アルコールやめなきゃ・・・

今、家にある物を飲みきったら、もうアルコールは買わないようにします。。

外出先で寝るときと、知人と飲む時以外はw

49日目 8月19日(月)

深夜2時頃、目が覚めて、オレンジジュース2杯。

その後、また、少しドラマの続きをみて、3時過ぎに寝る。

朝6:30頃 目が覚めて、昨日の残りのコーヒーを水で割って2杯。

9時過ぎに、学習室へ行って、クエン酸水少々。

昼12:30過ぎ、昨夜の食べ過ぎで、大してお腹が空かないので、

・コーヒー豆乳2杯 飲んで、14時前、また学習室へ。

午後3時半過ぎて、やっとお腹が空いてきたので、家に帰って

夕16:00過ぎ ・木綿豆腐1丁、玉ねぎ半個スライス、ねぎ、生姜、長いも
醤油、酢、黒すりゴマ

・そうめん半束、オクラ5本、生姜、ねぎ、焼き海苔3枚
納豆1パック、醤油、酢

・コーヒー1杯(黒砂糖1杯入り)

18時頃、図書館に行って、クエン酸水少々。

帰って来て20時前、オレンジジュースの水割り2杯。

クーラーも扇風機もない家の中は、ただいだけでサウナ状態。。。汗だくですw

21:15頃、ジムで体重を測ると、52.50kgでした。

まあ、今日は、1食ですからね。

・クエン酸水280ml

そういうことで、繰り返しになりますが、今日は1食でしたwww

50日目 8月20日(火)

0:15頃、ジムから戻って、昨日買った250mlの三ツ矢サイダー1缶飲み干す。

0:30過ぎ、寝て、朝5:30頃、目が覚めて起きる。水を1杯。

6:00~7:00 鴨川沿いに散歩。やたらお腹がすいてくる。。

朝7:00過ぎ ・レモン水2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯、クエン酸少々)

学習室でクエン酸水280ml

昼12:00 ・玄米ご飯1.5合中4分の3(生姜、塩入り)、黒すりゴマ
・オクラ5本、玉ねぎ半個スライス、長いも、ねぎ、醤油、酢
・枝豆一袋、納豆1パック
・レモン水3杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯、クエン酸少々)、
250ml缶オレンジジュース1本

昼食後、学習室へ。クエン酸水200ml。夕方、やたらお腹がすいてきて、

17:20頃、きな粉水2杯(きな粉大さじ3杯、黒砂糖大さじ1杯)

夜17:50 ・そうめん半束、ねぎ、長いも、黒すりゴマ、醤油、酢
・昼のご飯の残り全部、黒すりゴマ、焼き海苔3枚
・ピスタチオ50粒、白すりゴマ大さじ3杯+黒砂糖大さじ半杯×2回
・きな粉水1杯(きな粉大さじ3杯、黒砂糖大さじ1杯)
・レモン水1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯)

少々、食べすぎかも。。。

夜21:15頃、ジムで体重を測ると、53.15kgでした。。。

普通に2食食べたら、一気に、ほぼ1kg戻りましたwww

・クエン酸水280ml

ジムの帰りに、スーパーによって、少し買い物をして、帰り道、トロピカーナのピーチ味(250ml)を1本飲む。

固形物は、やたらガリガリ、ガツガツと食べてしまうので、
液体で空腹を紛らわせるものがあれば、それで、食事を補えるようにして
固形物の量を、もう少し減らして、2日に1回は、1食にできたらいいな。。。

51日目 8月21日(水)

深夜1時過ぎ、アップルジュースを1杯飲んで寝る。

朝6時半頃、起きて、アップルジュースの水割り3~4杯飲む。

今日は、できれば1食にしたい。。。できるかな。。。

学習室で、クエン酸水200mlほど。正午過ぎ、家に戻って、でもご飯は食べません。

朝、一応1合、玄米ご飯を炊いたけど、今日は1食にしたいので、豆乳コーヒーで我慢。

昼12:20 ・豆乳コーヒー2杯半

また、学習室に戻って、クエン酸水少々。午後3時頃、無性にお腹がすいて、家に戻る。

1食目15:30 ・玄米ご飯1合(生姜、塩入り)

- ・玉ねぎ半個、ピーマン1個、かいわれ、納豆2パック、ねぎ、長いも
- ・醤油、黒すりゴマ、酢、シソ油、うまい棒サラダ味1本

- ・ピスタチオ50粒、レモン水2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯)

なぜ、スナック菓子のうまい棒などを、買ったかという、ライフで計算しながら買い物して合計が519円で、あと10円足せば、ちょうど5ポイントになるので、買ったわけです。しかし・・・私の暗算が間違っていたようで、レジで、合計522円と言われて・・・がくっ。。

午後18時頃、図書館に行って、クエン酸水少々。

家に戻って、レモン水2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯)飲んだあと、

午後20:20頃、普段と変わらず、家を出てジムに向かうが・・・

約15分ほど、走った地点で、スクーターと接触する事故に遭い・・・

そのあと、自転車が乗れなくなったのと、精神的ショックとで、生活がめちゃくちゃ・・・

払える金額は15000円という事で示談にして、

自転車を押して帰るにも無理で、クエン酸水を飲みつつ、

1時間半ほど奮闘した挙句、なんとか乗せてくれるタクシーを見つけて、

なんとか、家に辿り着く・・・

なので、今日は1食で、体重を測るのを楽しみにしてたんですが、ナシです。。。

52日目 8月22日(木)

0時20分頃、まあ、なんとか家に辿り着く。

水を1杯飲んで、事故相手と電話メールでやり取りして、
深夜3時過ぎ、やっと寝ようかと思って、焼酎水割り1杯飲む。

気持ちがたかぶっていて、上手くねつけない。そのうち、寝るが、
朝、夢の中でぶつかるシーンが再現され、いきなり目が覚める。
5時半過ぎ、また、少し焼酎を飲んでみる。

朝7時頃～ ・リンゴジュースの水割り2杯
・レモン水2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯)

右ひざ、右すね、右腰などの鈍痛と精神的な落ち込み空虚さで、落ち着かない・・・
10時半過ぎ、学習室へ。リンゴジュースの水割り200mlほど。

昼12:30頃 ・そうめん1束、玉ねぎ半個、ピーマン1個、かいわれ、醤油、酢
・納豆1パック、ねぎ、黒すりゴマ
・すりゴマ大さじ3杯+黒砂糖大さじ1杯 x 1回
・ピスタチオ80粒、レモン水2杯(レモン半個、黒砂糖1杯)

ずっと、精神的不安定さが続く。

15時過ぎ、きな粉水2杯(きなこ大さじ3杯、黒砂糖大さじ1杯)のんで、少し寝る。
16時半頃、レモン水1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯)

自転車を買って行って、そのあと、図書館に行って帰りに、近くのスーパーで買い物して、
夜20:30頃 ・缶ビール1本、ピスタチオ134粒(1袋と少しw)
・おからの惣菜1パック、もずく1個、ゆずどりんく(280ml)1本

そのうち、Gyaoでドラマを見つつ寝てしまう。。。

ほんと、なんかつらい1日でした・・・身体も痛いし、精神的にもきつく、
食欲も減退して、といっても、ピスタチオだけは、いくらでも食べれる。。。

53日目 8月23日(金)

深夜3時頃に目が覚めて、 ・焼酎の水割り1杯(レモン半個入り)

そのうち、また寝て・・・

朝7:30頃 ・水2杯

やたら、身体がかゆい・・・昨日、シャワーを浴びなかったせい???

今までも木曜日はジムに行かないし家でも浴びなくても何ともなかったのが、
なぜか・・・汗疹が。。。ひじの内側とか、かゆいところにポツポツと・・・

汗疹とストレスって関係があるんでしょうかねえ・・・

こんなに汗疹ができたのは初めてです・・・昨夜の寝汗もひどかったですが・・・

まだ、事故後のストレスなのか、食欲がほとんどない・・・ってか、昨夜の

ピスタチオが効いてるのか・・・w

・学習室でクエン酸水280ml

昼1時過ぎ ・豆乳コーヒー2.5杯

学習室でクエン酸水少々。

午後4:30頃 ・豆乳コーヒー半杯

暑いせいか、空虚なせいか・・・やっぱり、なぜか食欲がない・・・

1食目:17時過ぎ ・そうめん半束、ピーマン1個、かいわれ、ねぎ、長いも、生姜、醤油

・もすく酢2個、黒すりゴマ、ピスタチオ36粒

・レモン水1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ半杯、クエン酸少々)

口を動かして物を食べるのがめんどくさい・・・って思っても、食べだすと食べるw

ピスタチオは、いくらでも食べれる。。。www

自転車屋に寄って、図書館に行って、少しくエン酸水を飲んで、ライフでお茶紙コップ2杯

飲んで、ジムに行って、午後9時過ぎ、体重を測ると、52.40kgでした。

・クエン酸水少々

ジムの帰り、スーパーに寄って、かぼちゃを買おうかと思ったけど、

多すぎて1日では食べれないので、やめて、豆腐とオレンジジュースとレタスを買って帰る。

54日目 8月24日(土)

0:15頃 ・豆乳のオレンジジュース割り2杯
・オレンジジュース1杯

1:30頃寝て、6:30頃起きて、水1杯。

朝9:00頃 ・豆乳とオレンジジュースのお湯割り1杯

昼12:00 ・豆乳コーヒー2杯、豆乳のお湯割り1杯

隣の工事現場の監督さんが、台所の雨漏れの様子を見に来ると言っていたので、
食べずに待っても待ってもこないの、

13:30 ・木綿豆腐1丁、レタス、ピーマン1個、生姜、黒すりゴマ、
醤油、酢、シソ油
・そうめん半束、レタス、黒すりゴマ、醤油、酢
・ピスタチオ70粒、レモン水2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯)

図書館に寄って、ジムに行って、午後5:15頃、体重を測ると52.80kgでした。
・クエン酸水少々

今日は3倍ポイントデーで、ライフで買い物して帰る。

夜10:15 ・梅おにぎり1個、かぼちゃの天ぷら1個、缶ビール1本、
つぶベジプリッツ1箱、ピスタチオ100粒
・焼酎水割り1杯(レモン半杯)

明日は、通信大学の科目終了試験があるので、さっさと寝ないといけないのに・・・

55日目 8月25日(日)

0:30 ・焼酎水割り半杯飲んで寝る。

朝6:30 ・水1杯

試験会場へ、オレンジジュースの水割リクエン酸入り(280ml)を持って行って飲む。

家に戻ってきて、昼前11:30頃、きな粉水(きな粉大さじ3杯、黒砂糖大さじ1杯)2杯。

昼1:30頃 ・そうめん半束、ピーマン1個、レタス、納豆、黒すりゴマ、醤油、酢
・木綿豆腐半丁、生姜、かいわれ、醤油、酢、焼き海苔3枚
・ピスタチオ63粒、きな粉水(きな粉大さじ3杯、黒砂糖大さじ1杯)1杯
・白すりゴマ大さじ3杯+黒砂糖大さじ半杯 x 2回、コーヒー1杯
・レモン水2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯)、
・オレンジジュース2杯

夕方5:15頃、ジムで体重を測ると、53.10kgでした。

はぁ・・・右の首のつけねをやられたみたいで、まともに上半身を鍛えられないのが悲しい。。

・クエン酸200mlほど

ジムの帰り、今日は3倍ポイントデーで、買い物して帰る。

アルコールは買わないといいつつ、最近、ちょこちょこ買ってるのは、事故後、肉体的、精神的につらくて、やってられなくて・・・

夜21:45 ・なす2本焼いて、味噌つけて。缶ビール1本。

・木綿豆腐半丁と大根おろしに醤油。

・とうもろこし2本、塩。ピスタチオ50粒。

・レモン水2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯)、オレンジジュース2杯。

首がづらいにもかかわらず、ダラダラとネットを見つつ食べて飲んで過ごす・・・

56日目 8月26日(月)

午前1時頃、オレンジジュースの水割り1杯飲んで寝る。

朝6時半頃、目が覚めるが、つらくて起きられない。右半身は完全におかしい。

身体がつらくて、いくらでも眠れそうだけど、朝9時半、起きる。

・オレンジジュースの水割り1杯

11:00頃 ・きな粉湯1杯(きな粉大さじ3杯、黒砂糖大さじ1杯)

昼12:15 ・そうめん1束、なす1本、ピーマン1個、大根おろし、黒すりゴマ、焼き海苔
醤油、納豆1パック

・ブルーベリー1パック(40粒程)

・レモン湯1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯、クエン酸少々)

学習室に行こうと思いつつ、だるくてやめて、少し寝て

夕方2時半頃 ・朝鮮人参エキス茶1杯、きな粉湯1杯(きな粉大さじ3杯、黒砂糖大さじ1杯)

夜17:10 ・玄米ご飯2分の1、5合(生姜、塩入り)

・納豆1パック、大根おろし、かいわれ、醤油、黒すりゴマ、焼き海苔3枚

・ピスタチオ50粒、レモン水2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯)

なんなんでしょう・・・やたら眠気と、食欲だけは湧いてくる・・・困るな。。。

図書館に寄った後、ライフの休憩スペースで本を読みつつ、お茶紙コップに4、5杯。

午後9:15頃、ジムで体重を測ると54.00kgでした。

まあね・・・食べて寝てだけですから・・・

・クエン酸水200mlほど。

やっぱり、つらいのは、身体の痛み、違和感以上に、身体がまともに鍛えられないこと・・・

は～あ・・・つらいな・・・

57日目 8月27日(火)

午前1:00過ぎ ・焼酎の水割り1杯(レモン半個入り)

飲みつつ、ガラガラとネットを見て、2時前にやっと寝る。

明け方、トイレに起きただけで、ずっと寝てしまい起きれない。目が覚めたのは、9:30。

事故後、身体が完全に違う・・・短眠だったのが、朝、起きれなくなりました・・・

学習室も、朝早くないと、まともに席も空いてないし・・・は～あ・・・

朝10:00 ・豆乳コーヒー2杯

昼12:30 ・もやし1袋と舞茸少々をオリーブオイルで炒めて、～おわん1杯

醤油、木綿豆腐半丁、黒すりゴマ

・昨日の残りのご飯と舞茸少々とピーマン1個と枝豆小1パックを

オリーブオイルで炒めて、塩、コショウ、黒すりゴマ

食欲と眠気だけはあっても、だるく何もやる気が起こらない・・・でも、このままでは最悪なので、とりあえず、午後3時を回って、やっと学習室に行く。

しかし、だるく、集中力もなく・・・クエン酸水少々。

夕方5時頃 ・レモン水1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯)

夜17:45 ・かぼちゃ、大根、コンニャク、舞茸、木綿豆腐の煮物～おわん2杯

醤油、コショウ、納豆1パック、焼き海苔3枚

・レモン水1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯、クエン酸少々)

ちゃんとした物を食べた方がいいと思って、涼しくなってきたこともあり、昨夜、

ライフで、かぼちゃを買ったので、料理して食べる。

本当は、そうとう甘い物が食べたいのだけど・・・

午後9時半頃、ジムで体重を測ると53.05kg。ちゃんと食べてるのに、

昨日より訳1kg少ないのは、ピスタチオを食べてないせいでしょうね・・・きっと。

やっぱり、ピスタチオは相当カロリー高いから・・・

・クエン酸水280ml

ジムの帰り、まだ、やはり甘い物が食べたくてたまらなくて、甘い固形物を買おうか

迷ったあげく、甘そうなジュース(バヤリースのとろけるマンゴー)で妥協。

58日目 8月28日(水)

深夜0時を回って、チャリに乗りつつ

・バヤリースのとろけるマンゴー250ml

しかし・・・この飲み物・・・甘さも中途半端で、なんか水っぽく、まずかった・・・
伊藤園の野菜ジュースの方が、ずっと水っぽくなく甘く美味しいので、
そっちにすればよかった・・・w

1:00過ぎ ・焼酎水割り1杯(レモン半個入り)

またダラダラと・・・1時半過ぎてやっと寝て、朝8時半過ぎに目が覚める。

朝8:45 ・豆乳コーヒー1杯

学習室で、クエン酸水少々。

昼12:10 ・そうめん半束、昨日の残りの野菜の水煮に人参半本を足して味噌を入れて

～おわん1杯

・納豆1パック、かいわれ、醤油、黒すりゴマ、焼き海苔5枚

・ピスタチオ13粒、豆乳コーヒー1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)

・レモン水1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯、クエン酸少々)

お昼過ぎ、昨日注文した首のマッサージ機が届いて、そのあと、メールを見ると、
加害者の人から返事が来ていて、保険がおりるかもしれないとのことで、
病院に行ってみる。が・・・2時間待ったあげくやめて、買い物して帰る。

夜19:15 ・玄米ご飯半合(人参、生姜、塩入り)、ローソン100のおにぎり2個1パック

・木綿豆腐半丁、95円ポテトサラダ1パック、レタス、三角厚揚げ3個
醤油、黒すりゴマ

・レモン水1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯、クエン酸少々)

午後9時過ぎ、ジムで体重を測ると、52.95kgでした。

お腹いっぱい、夕食した後なのに、なぜこの体重的なのか、いまいちわからない。。。

・クエン酸水280ml

・ライフで、お茶紙コップ1杯

やはり、甘い物が食べたい気分が続いてて・・・

- ・伊藤園の無添加充実野菜200mlジュース1本

59日目 8月29日(木)

深夜1時過ぎ～ ・焼酎のアップルジュース割り2杯

朝7時半 ・豆乳コーヒー1杯

出かける用意して、病院へ。8時半頃、受付して、9時回って診察、レントゲン、理学療法で、
帰り道、とうとう、安くなっていたまんじゅうを1個買うw

昼11:15 ・昨日の残りのご飯半分

・大根、人参、ピーマン、コンニャク、厚揚げ、木綿豆腐、の黒砂糖醤油煮

(お鍋に、黒砂糖大さじ3～4杯と、醤油大さじ5杯ほど) ～お

わん2杯

・納豆1パック、レタス、醤油、黒すりゴマ、ねぎ

・ごまだんご1個、朝鮮人参エキス茶1杯

ごまだんごが食べたいのと、お腹がすいていたのと、午後から児童館もあるので、
昼食の時間を1時間繰り上げる。病院で見た料理番組の影響で、黒砂糖と醤油を入れて
味付けした煮物を作ってしまう。。。甘くて、美味しかったw

学習室に行って、戻ってきて ・豆乳のリンゴジュース割り1杯。

その後、児童館に行って、そのあと図書館に行って、帰りに買い物して・・・

夜20:15 ・残りのご飯全部、 昼の煮物おわん1杯

・缶ビール1本、枝豆小1パック、すっぱむーちょ梅味1袋

・ピスタチオ100粒、梅酒2杯

お昼前に多量に食べたせいで、大して空腹感はないにもかかわらず、
やりきれなくて、アルコールとスナック菓子等を買って食べてしまう。
やっぱり、まだまだ、アルコールはやめられません。。。

・豆乳のリンゴジュース割り2杯

豆乳が腐らないうちに・・・と思って飲んだけど、もう、お腹パンパン・・・

60日目 8月30日(金)

深夜0時半頃寝て、

朝8時半に起きる。ほんと良く眠れてしまう・・・困りものです。。

腐らないうちにと、豆乳のリンゴジュース割り3杯。

豆乳1リットルパックは、常温では、3日が限界のようです。

3日目の今日、匂いが変わり始めて・・・さらに豆乳コーヒーを作って、少し飲む。

学習室でクエン酸水少々。

昼14:30 ・豆乳コーヒー2杯

・ひやむぎ1束+昨日の煮物の残り、ねぎ、七味

・納豆1パック、レタス、醤油、酢、シソ油

・レモン水1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯、クエン酸少々)

午後5時頃、図書館に行って、クエン酸水少々。

そのあとライフの休憩室で、お茶、紙コップに4~5杯。

夜9時過ぎ、ジムで体重を測ると、52.85kgでした。

・クエン酸水200mlほど。

ジムの帰りに、また、スーパーに寄って、お茶紙コップ1杯。

買い物して帰る。

61日目 8月31日(土)

先日、病院の帰りに、豆乳が6本セットで安くなっていたのを買ったので、それが気になるので、お腹もすいていたのあって、深夜1時過ぎ～ ・豆乳のアップルジュース割り4杯ほど。

2時頃に寝たけど、今日は、7時半に目が覚めたのが、うれしい。左脇腹のひきつりは、相変わらずだが、首のマッサージ機の効果もあるのか、右首のつらさは徐々に症状は治まってきている感じ^^

朝8:00 ・昨日の残りのコーヒーに豆乳を混ぜて、1杯。
・豆乳のリンゴジュース割り2杯。

学習室で、リンゴジュースの水割り(クエン酸入り)200mlほど。

昼13:30 ・ひやむぎ1束、醤油
・人参、かぼちゃ、コンニャク、木綿豆腐、舞茸、ごぼう天の煮物～おわん1杯
・納豆1パック、レタス、うまい棒(野菜味)2本、黒すりゴマ
・黒糖まんじゅう小5個1パック、朝鮮人参エキス茶1杯
・豆乳のリンゴジュース割り1杯、豆乳コーヒー2杯
・アップルジュースの水割り1杯

夕方5時半頃、ジムで体重を測ると、53.20kgでした。
・リンゴジュース水割リクエン酸入り200ml

ジムの帰り、ライフの休憩所で、お茶紙コップ5～6杯飲みつつ、本を読む。

62日目 9月1日(日)

0時過ぎ、豆乳のリンゴジュース割り3、4杯。

2時頃にねて、また、朝起きれない。

朝9時半過ぎ ・豆乳リンゴジュース割り2杯

昼12時 ・梅おにぎり2個、昨日の煮物おわん2杯(既に匂いがすっぱい;;)、醤油

・枝豆小1パック、ピスタチオ14粒

・豆乳アップルジュース割り2杯

・豆乳コーヒー1杯

夕方5時半頃、ジムで体重を測ると、52.95kgでした。

ジムの帰りに、ライフで、お茶紙コップ1杯。

夜21:30過ぎ ・煮物の残りに舞茸の残り半パックを入れて、大さじ1杯の黒砂糖と

醤油で味付けして ~おわん1杯

・缶ビール1本、小ゴマだんご2個

・ピスタチオ1袋(111粒)、豆乳リンゴジュース割り1杯

・梅酒の水割り2杯(レモン半個入り)

梅酒は、先週の木曜日に、家の近くの安いリカーショップで、保存料着色料無添加と書かれていたので、安かったのですが、それを信じて買いましたが・・・

これ、絶対に、ウソです・・・カラメル色素の色と味がするし、超まずい。。。

[若松屋梅酒](#)という梅酒で・・・1.8Lで、680円でしたが・・・

チョコヤの無添加の梅酒と全くちがって、ほんと、まずい!。。。

やっぱり、安い物は、安いなりの味ですw

気がつくのと、この日記をつけだして、2ヶ月が過ぎてますね。。。

一進一退で地道な変化で、面白みもない日記ですが、

やはり、つけないと、改善・進歩はありえないので、

食べない人になるまで、ひたすら続けますw

63日目 9月2日(月)

深夜2時頃、寝る前に梅酒の水割りを1杯飲んでねる。

朝8時半に起きて、豆乳コーヒー2杯、豆乳・アップルジュース割り1杯

学習室で、クエン酸水100mlほど。

昼14:30 ・玄米ご飯2分の1、5合、納豆1パック、ねぎ。

・木綿豆腐とコンニャクとピーマンの味噌汁〜おわん1杯、とろろ昆布。

・豆乳のアップルジュース割り1杯、ピスタチオ60粒

夕17:00 ・黒砂糖の塊4〜5個、ピスタチオ53粒、豆乳コーヒー1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)

・豆乳リンゴジュース割り3杯

夜21:30頃、ジムで体重を測ると、52.90kgでした。

・クエン酸水280ml

ジムの帰りにライフで、お茶紙コップ1杯。

64日目 9月3日(火)

0時半頃、豆乳のアップルジュース割り2杯。

そのうち、ダラダラとネットを見ながら・・・手元にある黒砂糖の塊を数個食べてしまう。
甘い物が欲しくて、キャンディーよりは、黒砂糖の方がいいだろうと思って買ったけど・・・
やっぱり、黒砂糖の塊は、あると、バクバク食べてしまうので、買わない方がいいみたい。。。

3時前 ・梅酒の水割り1杯 飲んで寝る。

朝9時前 ・豆乳コーヒー2杯

学習室で、クエン酸水200mlほど。

昼14:00 ・かやくごはんおにぎり2個、メイプルシュガーフランス菓子パン1個

・昨日の味噌汁にさらに木綿豆腐を半丁混ぜて～おわん1杯

・レタス、納豆1パック、醤油、豆乳1杯

・豆乳アップルジュース割り1杯、黒砂糖の塊1個

昨夜、やっぱり、甘い物が食べたくて、40%オフになっていた菓子パンをとうとう
買ってしまふ。。。おにぎりも。。。

菓子パンは、豆乳コーヒーと一緒に食べたかったのに、朝作ったコーヒーに、
雨漏りした雨のしずくが・・・ショック。。。

夕方18:00 ・豆乳ティー1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)

夜21:30頃、ジムで体重を測ると52.95kgでした。

・冷水少々 (クエン酸水を持参するのを忘れて・・・)

ジムの帰りにスーパーによって、お茶紙コップ1杯。

最近、つい添加物のたくさん入っている加工食品を、ちょこちょこ買ってしまいます。
また、おにぎり1個と、菓子パン1個買ってしまふ・・・ 厳しくせねば!

体重もほとんど同じで停滞気味。まず、つい、ご飯半合だけでは、お腹がすくだらうと
安くなるとつい買ってしまふおにぎりとかの加工食品を完全にやめねば。

甘い物も、黒砂糖の塊を買ってるし、いらぬはず。やめよう!

65日目 9月4日(水)

一昨日作った味噌汁が気になって、沸かして、少し味見。

まあ、なんとか大丈夫。ご飯も、少し匂うけど、大丈夫そうw

深夜1時半頃、寝る前に、梅酒水割り2杯。

朝8時半 ・豆乳ティー2杯半(黒砂糖大さじ1杯入り)

学習室で、水少々。

昼12:30 ・一昨日のご飯の残り全部。

・一昨日の味噌汁に生姜と舞茸を新たに混ぜて〜おわん1杯。

・レタス、納豆1パック、醤油、昆布おにぎり1個

・野菜蒸しケーキ1個、豆乳コーヒー2杯、黒砂糖の塊2個

学習室で、水少々。

夕方5時前頃 ・レモンティー1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯)

夜6時過ぎ ・ピスタチオ30粒、レモン湯1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯)

雨がやんで、図書館へ。そのあとライフの休憩所で、お茶紙コップ4、5杯。

夜9時半頃、ジムで体重を測ると、52.50kgでした。

・クエン酸水100mlほど。

ジムの帰りライフが3倍ポイントデーで、買い物して帰る。お茶紙コップ1杯。

結局、ご飯が炊くのが面倒で、安くなっていたおにぎり3個や、フルーツゼリーを買ってしまう。。

66日目 9月5日(木)

1時前頃 ・豆乳のお湯割り2.5杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

ネットを見ながら、つい・・・目の前にある、黒砂糖の塊を2、3個・・・

朝8時半 ・豆乳コーヒー2杯。

最近、涼しくなってきた、さほど喉も渴かない。学習室へ水を持って行ったけど、飲まない。昼前、帰って来て、昨日買った食材を料理するが・・・多すぎる・・・ だいぶ食が細くなってきた、以前ほど食べないのに、涼しくなって食材も腐りにくくなったせいで、つい買いすぎ。。。

昼12:10 ・昨夜買った昆布おにぎり2個、梅おにぎり1個。

・豆腐、ごぼうてん、さつまいも、人参、玉ねぎ、えのき、舞茸、生姜、
コンニャク の煮物～おわん1.5杯 味噌、醤油

・レタス、納豆1パック、ねぎ、醤油、酢

・ピスタチオ30粒、豆乳アップルジュース割り2杯。

おにぎり2個で十分なところを、1時間ほどかけてゆっくりたべて、上記の量・・・
お腹パンパンになるまで、食べてしまう。。。は～あ・・・

夕方、児童館で、お茶1杯。そのあと、図書館で、お水少々。

夜8:00 ・ピスタチオ60粒、昼の煮物～おわん1杯。

・アップルジュース2杯、ポップコーン鍋1杯分。

・梅酒水割り2杯、黒砂糖の塊3～4個。

お昼に食べた量が、多くて、さしてお腹もすいてないのに、本を読みながら、
ついピスタチオを食べてしまう・・・それなら、作り過ぎた煮物を食べた方がいいと
さらに、また、食べてしまう。。。さらに・・・カリカリした物が食べたくて・・・

は～あ・・・やっぱり、ジムのない日に、ネットを見ながらダラダラしてると
お腹も空いてないのに、何か食べたくなって、食べてしまうんですね・・・

67日目 9月6日(金)

朝9時前、昨日作ったコーヒーにお湯を混ぜて1杯(黒砂糖の塊1個入り)

学習室で、持参の水少々。

昨夜の食べ過ぎで、さしてお腹も空かない。

昼1時頃 ・アップルジュース1杯。

午後3時を過ぎて、やっとお腹がすいてきたので

午後3:20 ・昨日作った煮物に味噌を混ぜて、おわん大盛り1杯。ねぎ。

既に、すっぱい匂いがしていて、全部食べざるを得ず・・・多いけど。。。

夕方5時過ぎ・・・目の前にあったピスタチオを70粒ほど食べてしまう。。。

・アップルジュース1杯、レモン水2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯)

図書館で、水少々、そのあとライフで、お茶紙コップに4、5杯。

午後9時半頃、ジムで体重を測ると、52.70kgでした。

・水少々。

ジムの帰り、ライフで買い物した後、休憩所で、お茶紙コップ2杯。

68日目 9月7日(土)

深夜1時頃、DVD『プライドと偏見』を見ながら、梅酒水割り2~3杯。

映画は良かったけど・・・寝たのは、4時過ぎ・・・

朝9時 ・豆乳コーヒー2杯。

学習室で、水少々。

昼11:45 ・かやくおにぎり2個

・かぼちゃ、さつまいも、人参、玉ねぎ、舞茸、ぶなしめじ、ごぼう天、生姜の

水煮

木綿豆腐半丁足して、醤油で味付けて、ねぎを加えて ~おわんに1.

5杯

・ピスタチオ30粒、豆乳コーヒー1杯、ピーチゼリー1個。

・豆乳のお湯割り2杯(黒砂糖の塊大2個入り)

夕方17時半頃、ジムで体重を測ると、52.90kgでした。

やはり、お腹いっぱい、満足するほど、食べると、この体重あたりが限界のようです。

・持参の水を少々。

ジムの帰り、ライフの休憩スペースで、本を読みつつ、お茶紙コップに4~5杯。

帰りがけ、自転車でこけたせいか、やたらお腹が減る。。

夜23:40 ・昼の煮物に豆腐とコンニャクを混ぜて~おわん1杯

・納豆1パック、ねぎ、醤油。

・うまい棒・サラダ味1本、ピスタチオ14粒。

・豆乳のお湯割り2杯(黒砂糖1杯入り)

69日目 9月8日(日)

昨夜の夕ご飯が、あまりに遅すぎたのと、ピスタチオを少量食べたせいで、
ピスタチオをもっと食べたい衝動が抑えられず・・・結局・・・

深夜1:30頃 ・ピスタチオ114粒(1袋全部。。。)、梅酒の水割り2杯。
・焼酎の水割り1杯(レモン半個入り)

朝9時前 ・豆乳コーヒー2杯

・豆乳のお湯割り1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)

昼14:20 ・昨日の煮物の残り全部～おわん大盛り1杯、ねぎ、醤油

・納豆1パック、レタス、醤油、酢、シソ油、黒すりゴマ

・すりゴマ大さじ4杯+黒砂糖大さじ半杯、キウイ1個

・レモン水1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯入り)

午後5時過ぎ、ジムで体重を測ると、52.05kgでした。

・・・不思議でした・・・なんで、今日は体重が1kg近く減ってるのか??
たぶん、主食のご飯や麺類がなかったせいでしょうか。

・持参の水少々。

ジムの帰りに、ライフの休憩所で、本を読みつつ、お茶紙コップ5～6杯。

今日は、深夜にピスタチオを食べ、昼過ぎ食事して、既に2食してるので、
家に戻ってから、何も食べませんでした^^v

70日目 9月9日(月)

深夜1時前 ・豆乳のお湯割り1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)

朝8時半頃 ・豆乳コーヒー2杯

・豆乳コーヒー黒砂糖大さじ1杯入り 2杯

昼12時 ・もやし1袋、生姜、ぶなしめじ、ピーマン1個 のオリーブ油炒め〜おわん1杯

・木綿豆腐1丁、納豆1パック、ねぎ、黒すりゴマ、醤油

・ピスタチオ70粒、レモン水2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯)

・生姜飴2個、豆乳1杯、ピーチゼリー1個

夜16:45 ・ピスタチオ1袋分(113粒)、醤油のおすいもの1杯(ねぎ入り)

・豆乳のお湯割り1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)、生姜飴2個

図書館に行った後、ライフの休憩所で、1時間位、お茶を飲みつつ本を読む。

・お茶紙コップに5〜6杯

午後9時過ぎ、ジムで体重を測ると、52.40kgでした。

・持参の水を少々。

ジムの帰り、また、ライフに寄って、30分程本を読みつつ、お茶紙コップ1杯。

71日目 9月10日(火)

夜中1時頃 ・豆乳お湯割り1杯(黒砂糖半杯入り)
・生姜飴2個

朝9時過ぎ ・豆乳コーヒー2杯

学習室で、水少々。

昼13:30 ・昆布おにぎり2個、うまい棒1本、納豆1パック、醤油。
・かぼちゃ、生姜、コンニャク、木綿豆腐、玉ねぎ、ピーマン、舞茸、
ぶなしめじ、の水煮〜おわ

ん1.5杯。

・キウイ1個、ピスタチオ46粒、豆乳コーヒー1杯。
・生姜飴1個、豆乳半杯。

学習室で、持参の水少々。

夕方18:20 ・豆乳の紫の野菜ジュース割り4杯。 生姜飴2個
・レモン水1杯(レモン半個、黒砂糖半杯)

今日は、図書館が休みで、家で、ずるずるしたあと、少し早めにジムに行って、
ライフの休憩所で、10分ほど、本を読みつつ、お茶紙コップに1杯。
ジムで、試飲の「燃やしま専科」を紙コップ1杯。

午後9時半頃、体重を測ると、53.20kg。。。。

ああ・・・やはり、これは、昼におにぎり2個食べたのが効いたのか・・・；；

51kg台になるまでは、主食になる、ご飯、麺類を抜こうと思います。できるかな。。。。

0時前、ジムの帰りに、また、ライフの休憩所で、少し本を読んで、お茶紙コップ2杯。

72日目 9月11日(水)

今日は、ジムから戻っても、昨日と同様、PCはつけずに、何も飲まず、
英語の読みたい本を持って寝床へw やっぱり、これが、一番^^
ジムから戻ってきてから、ネットを見だすと、何か飲んだり食べたりし始めるので;;

朝8時頃 ・豆乳コーヒー2杯。
・コーヒー1杯(黒砂糖1杯入り)。

昼12時 ・昨日の残りの煮物に糸コンニャクとごぼう天と高野豆腐と舞茸を新たに混ぜて、
～ おわ

ん2杯
・納豆1パック、醤油、紫の野菜&フルーツジュース1杯(レモン半個入り)
・キウイ1個、生姜飴3個

夜16:15 ・ピスタチオ1袋(112粒)、野菜フルーツジュース1杯
・レタス、玉ねぎ4分の1個、納豆1パック、焼き海苔1.5枚、のサラダ
醤油、酢
・すりゴマ大さじ3杯+黒砂糖半杯 x 2回
・レモン水2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯)

21:15頃、ジムで体重を測ると、52.45kgでした。
やはり、おにぎり2個とか、ご飯半合の威力は、体重約1kg位増加で現われるみたいですねw
・持参の水180ml

ジムの帰りに、ライフで買い物して、少し本を読んで、お茶紙コップ1杯。

73日目 9月12日(木)

深夜1時頃、なんとなく飲みたくなって、梅酒の水割り1杯。

本を読みつつ、無性に甘い物が食べたくなって、生姜飴1個。

朝7時半頃、布団の中で、ぼ~っとしながら、空腹を感じつつ・・・考えてみる。

昔の人たちは、常に空腹状態で生きてたんだろなあ・・・と。

今の時代だからこそ、お金ですぐコンビニでおにぎりでも何でも買って食べれるけど。

常に空腹でも、なれてしまえば、当たり前なわけで、

満腹で胃腸が重く、何をするのも面倒になる状態より、

空腹に慣れて生きれるようになろう・・・

朝8時頃 ・紫野菜とフルーツジュースのお湯割り1杯。

・生姜湯(100円ローソンで買った商品)1杯。

学習室で、持参の水少々。

昼13:40 ・かぼちゃ、糸コン、舞茸、生姜、ごぼう天、玉ねぎ、人参、木綿豆腐 の 水煮

～おわん2杯、醤油、納豆1パック、焼き海苔2枚。

・オレンジジュースの水割り1.5杯、生姜飴1個。

・ちょい食べよもぎ入りあんこ餅粒あん2個、朝鮮人参エキス茶1杯。

お腹パンパン。。。食べすぎです・・・毎回、この満腹感と、空腹感のギャップが激しい；；；

1食で、済ませたいところ、済ませれそうにもなければ、

やはり、1食の量を、もう少し減らすべきだな・・・と；；；

児童館でお茶1杯。

夜20:00 ・レタス、納豆1パック、醤油、酢、焼き海苔3枚。

・ポップコーンを鍋1杯分作って、塩、コショウ。

・オレンジジュースの水割り4杯、ピスタチオ1袋(114粒)。

・生姜飴4個、りんご4分の1個。

・・・やはり、夜、普段ジムに行ってる時間に、家にいると、ただ、ダラダラと食べるばかりで・・・

74日目 9月13日(金)

昨夜、早くから寢床でゴロゴロしていたのに、ラジオをつけっぱなしにしたせいで、睡眠が浅くなって・・・何度も目が覚めて、朝から、眠い・・・

朝8:30頃 ・オレンジジュースの水割り2杯。

学習室で、持参の水少々。眠い・・・眠くて、家に帰る。

昼12:30 ・コーヒー2杯。

学習室で、持参の水、ほんの少々。

やっぱり、コーヒーは、効きます。眠気に邪魔されることなく勉強できました^^

1食目15:45 ・昨日作った水煮に、高野豆腐とコンニャクを足して、
高野豆腐用のダシと黒砂糖と醤油を混ぜて煮直して～おわん2杯。
(腐るのが不安で、全部食べようかと・・・しかし、無理・・・)
・レタス、よもぎ入りちよいたべあんこ餅粒あん1個、朝鮮人参エキス茶
1杯。

- ・オレンジジュース水割り1杯、りんご4分の1個。
- ・黒すりゴマ大さじ3杯+黒砂糖大さじ半杯。
- ・レモン水1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯)

図書館で本を借りた後、ライフの休憩所で、お茶紙コップ4～5杯。

ジムで21:15頃、体重を測ると、52.40kgでした。

- ・持参の水180ml

ジムの帰りに、ライフで少し買い物して、休憩所で、お茶紙コップ1杯。

帰り道、自転車をこぎつつ思う。 さらに少食を強化するにはどうすべきか？

やっぱり、食品の買い物に、もっと制限をかけるべき。

来月は、食品の買い物の金額もつけて、毎月、食費にどれくらい使っているのか調べて行こうと。。

75日目 9月14日(土)

ジムの帰り道、買った伊藤園の新発売のにごり林檎ソーダが味見したくて、少し飲んでみる。

・・・期待したほど美味しくない・・・まあ、現実には、こんなもんなんです・・・

深夜1時半頃 ・林檎ソーダと焼酎を割って2杯。

朝8時半頃 ・コーヒー1杯。

昼12:30 ・もやし1袋、えのき半パックをオリーブオイルで炒めて～おわん1杯

醤油、黒すりゴマ、焼き海苔3枚、納豆1パック。

・昨日というか一昨日の煮物に、木綿豆腐1丁、コンニャク半個、えのきを混ぜ

て

～おわん

2杯。

・レモン水2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯)、りんご4分の1個。

・コーヒー1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

図書館によって、ジムへ。 午後5:15頃、体重を測ると、52.40kg。昨日と同じ。

・持参の水180ml

帰りに、ライフに寄って、休憩所で、お茶紙コップ4～5杯飲みつつ、読書。

21:30を回って、甘い物が飲みたくなって・・・スーパーの中をうろうろしつつ・・・

40%オフになっている梅おにぎりを、まさに買いそうになるが・・・やめる・・・

22:00頃 ・伊藤園の200mlの充実野菜1本と、お茶紙コップに2～3杯。

23時半頃まで、休憩所で、本を読んでいて、その間に、お腹がすいてきて、

おにぎりを買わなかった事を、何回か後悔しつつ・・・

しかし、よく、その誘惑に勝てたもんです^^v

お腹はすくけど、今日は、昼に、たくさん食べて、今日1日分のエネルギー量は

十分とってるので、夜食べる必要はなかったし、正当な空腹には、なれなきゃね^^

76日目 9月15日(日)

お腹がすいていて、とりあえず、家にあるもので・・・寝る前に、
深夜1時半頃 ・きな粉湯1杯(きな粉大さじ3杯、黒砂糖大さじ1杯)。

朝8時半頃 ・コーヒー1杯、コーヒー1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

学習室で、持参の水180ml。

昼13:15 ・さつまいも、人参、玉ねぎ、えのき、糸コン、木綿豆腐、生姜、ピーマンの水
煮

～おわん2杯。 醤油、納豆1パック。

- ・すりゴマ大さじ3杯+黒砂糖半杯 × 2回。
- ・黒すりゴマ大さじ3杯+黒砂糖半杯 × 2回、朝鮮人参エキス茶1杯。
- ・りんご4分の1個、オレンジ1個。
- ・コーヒー1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

図書館に行って、その後、ジムへ。午後5時半頃、体重を測ると、52.15kgでした。

・持参の水180ml

ジムの帰り、ライフで買い物して、お茶を紙コップ5～6杯飲みつつ読書。

午後7時半過ぎ、お腹がすいて、我慢できなくなって、

- ・買ったブルボンのプチシリーズのジャムサンド1パック
- ・うまい棒サラダ味1本、納豆2パック。

午後23:50 ・バイリースの缶ジュース250ml1本。

77日目 9月16日(月)

深夜1:30頃 ・伊藤園の充実野菜ジュース1本(200ml)。

さらに、ネットで、日本語の添削サイトでずるずる起きていて、寝れなくなる。

0時を回ってからのネットは要注意! やっぱ、深夜のインターネットはやめるようっと。

3:30頃 ・梅酒の水割り半杯。飲んで寝る。

朝7時半過ぎ、電話の音で起こされて、頭が重い。又、寝るが、なかなか・・・

午前11:30頃 ・豆乳コーヒー2杯。うち1杯は、黒砂糖大さじ1杯入り。

・コーヒー1杯(大さじ半杯入り)。

昼13:15頃 ・昨日の煮物の残りに、そうめん半束混ぜて〜おわん1杯。

高野豆腐に入っていたダシ1袋と、味噌を混ぜる。

・納豆1パック、アボガド1個、醤油。

・すりゴマ大さじ3杯+黒砂糖大さじ半杯 x 2回。

・朝鮮人参エキス茶1杯、オレンジ1個。

・レモン水1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯、クエン酸少々)。

※ 食事と全く関係ありませんが、先ほど、この日記を開いて、書こうとしたら、

どなたかダウンロードされたみたいで・・・信じられない。。。

こんな日記をダウンロードされる人がいるとは・・・wwwwww

図書館に行った後、ジムに行って、午後5時頃、体重を測ると52.05kgでした。

・クエン酸水180ml

ジムのあとライフで買い物して、惣菜を食べつつ読書。

午後19時半過ぎ ・京とうがらし煮1パック(100円)、ポテトサラダ小1パック(82円)

高野豆腐・がんもどき・しいたけ煮1パック(118円)、

黒糖まんじゅう1個、うまい棒3本、お茶紙コップ4~5杯。

22:30頃 ・伊藤園の充実野菜ジュース200ml 1本。

78日目 9月17日(火)

本を読みつつ、寝ていた所、目が覚めて、再度、寝るために
深夜1時半頃 ・梅酒の水割り1杯。

朝8時半過ぎ ・豆乳コーヒー2杯。

9:15~15:30 学習室で、持参の水180ml。

1食目16:00 ・さつまいも、人参、玉ねぎ、舞茸、生姜、コンニャク、木綿豆腐、
ピーマン、きくらげ天、 の 水煮 ~ おわん2杯。

醤油、納豆1パック。 焼き海苔3枚。

・黒すりゴマ大さじ3杯+黒砂糖大さじ半杯、朝鮮人参エキス茶1杯、
白すりゴマ大さじ3杯+黒砂糖大さじ半杯。

・レモン水1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯、クエン酸少々)。

病院の帰りに、100円ローソンで、焼き芋が50円引きになっていて、買ってしまふ。
あと、和菓子も、添加物が入ってなくて、安いのがあって。。。

2食目19:00 ・焼き芋1本、塩、コーヒー1杯(黒砂糖半杯)。

・レモン湯2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯)。

あ〜あ・・・1食でもいけた可能性大だったのに、50円引きにつられて、
焼き芋買っちゃって、食べちゃいました。。。

午後9時半頃、ジムで体重を測ると、52.75kgでした・・・やっぱりなあ・・・
・持参の水100mlほど。

ジムの帰りにライフによって、買い物少しして、お茶紙コップ1杯。

79日目 9月18日(水)

0時過ぎ、ジムの帰り自転車をこぎつつ、伊藤園の無添加充実野菜1本(200ml)。
深夜1時半頃、梅酒の水割り1杯。

朝8時半頃 ・豆乳コーヒー2杯。

学習室で、持参の水少々。嫌いな科目を勉強している時は、空腹感に耐えられない。。。

昼12:15 ・昨日の水煮に、高野豆腐2個、きくらげ天2枚、舞茸少々を混ぜ、
醤油と黒砂糖半杯を入れて煮込み直して ~ おわん2杯。
・納豆1パック、焼き海苔1枚。
・おはぎ小2個、コーヒー1杯。

学習室で、持参の水少々。

午後3時半頃 ・レモン湯1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯)

夜16:30頃 ・おはぎ小2個・・・見ると我慢できなくなつてつい食べてしまう。。。
・朝鮮人参エキス茶1杯。
・ついでに、昨日買った、ピスタチオ1袋(29粒)、カシューナッツ1袋。
・レモン水2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯)
・生姜湯1杯(黒砂糖少々)

21:30頃、ジムで体重を測ると、52.40kgでした。(体重を落とすのが目的ではないけど、

より一層の努力をしないと、この体重が限界のようです。)

・持参の水100mlほど。

ジムの帰り、ライフで少し買い物して、お茶紙コップ1杯。

商品を見つつ、スーパーの中を歩きながら思う。食べる事を楽しみにしてる限り、
食べないで生きれるようにはなれないだろうなあ・・・と。

ジムのテレビでダイエットの番組を見たけど、誰しもどれほど食べる事を楽しみにしてることか

。美味しそうに食べてる人を見ると、やはり、いいなあと、幸せな気分になれるし・・・
食べる事を楽しみ、幸せと思ってる思考をいかにやめれるか・・・

80日目 9月19日(木)

深夜1時半頃 ・梅酒の水割り1杯。

朝8時半頃 ・豆乳コーヒー2杯 (1杯は、黒砂糖大さじ1杯入り)。
・コーヒー1杯(黒砂糖半杯入り)。

学習室で、持参の水少々。

昼12:45 ・かぼちゃ、舞茸、コンニャク、がんもどき、生姜、ごぼう天、ねぎ、ピーマンの水煮

- ～おわん2杯、醤油、木綿豆腐半丁、納豆1パック、焼き海苔1枚。
- ・りんご4分の1個。
- ・レモン水1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯、クエン酸少々)。

学習室で、持参の水少々。嫌いな科目で、集中力が途切れて、午後3時前家に戻り、古本出店によって、そのあと図書館に行って、数時間本を読んだ後、帰りがけに、100円ローソンと、家の近くのスーパーで買い物。

夜20:30 ・スーパーで買った惣菜のうの花小1パック、カレーコロッケ1個、レタス、梅缶チューハイ1本、焼酎のオレンジジュース割り2杯。
・100円ローソンで買った、くるみ1袋、ピスタチオ1袋(30粒ほど)、羽衣あられ1袋、むき栗1袋、きなこ餅1袋、黒糖のど飴3個。
・レモン水3杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯)。
・梅酒の水割り1杯。

そう言えば・・・以前、アルコールは新たに買わないと決めたはずなのに・・・
85円の缶チューハイを買い、飲んで食べまくる・・・
結局、夜ジムがないと、ネットを見つつ、飲んで食べまくる・・・最低。。。

100円ローソンに寄ると、買い物が楽しいし、56円だったので買ったカレーコロッケもとても美味しくて・・・は～あ・・・この状態で、こんな風に続けてても、食べないで生きれる人になるのは、夢の夢・・・

81日目 9月20日(金)

昨夜飲んで食べまくったあと、そのまま寝て、胃が休めなかったせいか、だるい。

朝8時半頃 ・ ごぼう茶2杯。

昨夜の食べ過ぎは、ずっと影響して、やたらガスが発生するし、学習室でも勉強に集中できない・・・

・ 持参の水少々 11時半過ぎには、家に戻る。

午後13:30頃、まだ空腹感は全然ない。ただ、目の前にある、黒糖のど飴3個。

やたら、だるいし、眠いし・・・ まともに勉強もできず、

午後は、やたら寝まくる。

夜17:30頃、昨日の煮物が、酸っぱい匂いを発散させていて、空腹感はなくとも、

木綿豆腐半丁を混ぜて、煮直して ～ おわん2杯。醤油、焼き海苔3枚。

・ りんご4分の1個、100円ローソンの買った和菓子の松露7個。

・ ごぼう茶2杯。黒糖のど飴2個。

美味しいと思うものは、いくらでも入る・・・和菓子の松露がめちゃ美味しくて、つまみ始めると止まらない・・・なんとか7個でやめて、のど飴にする。。

それにしても、やはり食べ過ぎだけは、避けよう。非常に時間のムダになるし、

予定がまともに進まなくなる・・・今日は、昨夜の食べ過ぎで1日がムダになった・・・

・ レモン湯1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯、クエン酸少々)。

・ 黒糖のど飴2個。

図書館のあと、ライフの休憩所で、お茶紙コップ4～5杯ほど飲んで読書。

ジムで夜9時半頃、体重を測ると、53.10kgでした。やっぱり・・・

1回でも、大量に食べまくると、日々の努力が、元も木阿弥になります。。

・ 水少々。

ジムの帰りに、また、ライフの休憩所で、お茶紙コップに3、4杯ほど飲みつつ読書。

・ 黒糖のど飴2個。

※100円ローソンの買った、黒糖のど飴『沖縄黒糖のど飴 生姜汁、蜂蜜、大根汁入り』

とっても美味しくて・・・黒糖にハーブ味が混ざってて・・・は一あ・・・ダメだ、こんな事では・・・

82日目 9月21日(土)

朝8時過ぎ ・豆乳コーヒー2杯。

学習室で、水少々。午後1時を回って、激空腹感に耐えられず、家に帰る。。。

昼13:15 ・豆乳コーヒー1杯。 黒糖のど飴2個。 で、耐えようかと思ったけど・・・
・レタス、ピーマン1個、ねぎのサラダ。 醤油、酢、シソ油、黒すりゴマ。
・焼き海苔2枚、とろろ昆布少々。 りんご4分の1個。
・和菓子の松露5、6個、豆乳2杯。

一昨日の食べすぎを解消すべく、今日は食べないで・・・と思ったのに、無理。。。
食べだすと、結局、どんどん食べだすし・・・

食べ過ぎで、胃腸がパンパンで気持ち悪いより、空腹ですきっ腹で苦しい方が、
ずっと気分的には、いいのは、体験的にわかるのに。。。

・豆乳1杯、 黒糖のど飴1個。

夕17:30頃、ジムで体重を測ると、51.55kgでした。 なんとか、一昨日の夜の大食
を解消；；

・水180ml

ジムの帰り、3倍ポイントで、ライフで買い物。お茶紙コップ1杯。

夜21:00 ・木綿豆腐半丁、生姜、醤油、焼き海苔3枚。
・納豆1パック、醤油。りんご4分の1個。
・和菓子の松露3個、豆乳お湯割り2杯。
・黒糖のど飴2個。

先日の大食いが効いて、できるだけ今日は食べたくない意識が働いて、空腹感
あっても、あまり食べたくなかったのですが、明日の試験中にお腹が空いても・・・と
思い、とりあえず軽く食べだすと・・・結局、お腹いっぱいになるまで食べてしまう。

和菓子の松露を食べる前に、既にお腹はいっぱいになってるのに、あと残ってる3個が
目の前にあって、我慢できず食べてしまう・・・

やっぱり、どこで、食べるのを止めれるかが、問題です・・・

夜23:00頃 ・生姜湯1杯。

※『黒糖のど飴』『松露』は、買わないようにしないとヤバイお菓子。

83日目 9月22日(日)

朝7時過ぎ ・豆乳コーヒー1杯、コーヒー1杯(黒砂糖半杯入り)。

試験会場で、お水少々。 帰りに100円ローソンで、紫野菜ジュースと甘栗を買う。

昼12:15 ・木綿豆腐半丁、生姜、醤油、黒すりゴマ、焼き海苔3枚。
・切干大根、高野豆腐、水煮大豆、糸コン、生姜の醤油と黒砂糖で味付け煮物
〜おわん1杯。
・豆乳コーヒー1杯(黒砂糖半杯入り)。
・豆乳の紫野菜ジュース割り2杯。

食べてるものが悪いのか、甘いもの以外、美味しく感じない。空腹感はあったはずなのに。
やっぱり、飴を買うべきだったかなあ……。 糸コンが、麺のようで、うれしかったwww
・豆乳の紫野菜ジュース割り2杯。

図書館に寄って、ジムへ。夕方5時半頃体重を測ると、51.25kgでした。
・水少々。

ジムの帰りに、ライフに寄って、買い物して、お茶紙コップ1杯。
さらに、その帰り、100円ローソンで、あの『黒糖のだ飴』を買ってしまう。。。
・黒糖のだ飴1個。

夜9時 ・昼の煮物〜おわん2杯。(空腹のせいか、食べだすと美味しくて。。。)
・納豆1パック、焼き海苔3、4枚。
・甘栗3分の2袋。豆乳の紫野菜ジュース割り3杯。
・黒糖のだ飴4個。三ツ矢サイダー250ml1本。

また。。。お腹がパンパンになるほど、食べてしまう。。。
やっぱり、黒糖のだ飴は、止まらない。。。。

84日目 9月23日(月)

祝日だとは知らず、朝6時過ぎから起きて、作業。

・水1杯。

朝10:30過ぎ ・豆乳コーヒー2杯(1杯は、黒砂糖大さじ1杯入り)。

昼15:00前 ・一昨日の煮物の残った汁が酸っぱい匂いを発散させていたので、それを煮直して糸コンを一袋入れて〜おわん1杯。焼き海苔2枚。
・甘栗の残り全部〜約3分の1袋、りんご2分の1個。
・紫野菜ジュースの水割り1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯入り)。
・黒糖のだ餠1個。

図書館に寄って、そのあとジムへ。17時頃、体重を測ると、51.20kgでした。

・水180ml

ジムの帰りに、ライフに寄って、買い物して、家に帰って遅くに大量に食べるのが嫌なので、割引になってる無難な惣菜を買って休憩スペースで、本を読みつつ食べる。

夜19:30 ・高野豆腐の煮物小1パック(118円)
〜高野豆腐4切れ、がんもどき2つ、シイタケ2つ、人参一切れ。
・黄緑色野菜サラダ1パック(118円)
〜ブロッコリー、かぼちゃ、人参のマヨネーズサラダ。
・プチクルミロールパン2個(83円)。
・枝豆小1パック(77円)、オレンジ1個、お茶紙コップ5〜6杯。

22:00頃、家で ・レモン水1杯(レモン半個、クエン酸少々、黒砂糖大さじ1杯)。
・黒糖のだ餠6個。・・・結局、6個も食べちゃいました。。。;;

85日目 9月24日(火)

朝7時過ぎ ・豆乳コーヒー3杯(のうち1杯は、黒砂糖大さじ1杯入り)。

学習室で、水少々。10時半頃から、ご飯を炊きに帰ろうかと何度も考えるほど、玄米を徐々に食べたくなかったが、とりあえず我慢する。

昼13:30 空腹に負けて家に帰り ・りんご半個を本を読みつつかじり、さらに
・ピスタチオ1袋(112粒)、豆乳コーヒー1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。
・オレンジ1個、レモン水1.5杯(黒砂糖大さじ1.5杯、クエン酸少々入り)。
・黒糖のど飴2個、豆乳お湯割り1杯。

夕方、病院に行って、その帰りに、なんかちゃんとした物が食べたくて、スーパーと100円ローソンに寄って買い物。

夜18:45 ・きのこご飯ビックおにぎり1個(85円)、焼き海苔4枚。
・卵の花1パック(100円)
・ポテトサラダ1パック(98円)、納豆1パック、醤油。
・おはぎ小2個、朝鮮人参エキス茶1杯。
・豆乳の紫野菜ジュース割り1.5杯。

21:30頃、ジムで体重を測ると、52.15kgでした。

おにぎりも食べてるし、.50は、いくかと思ったけど、よかった^^

・水180ml

ジムの帰りに、ライフで、明日の分にと割引のおにぎり等を買って、お茶紙コップ1杯。

今月中に、レポートを2つ書いて、TOEICの勉強をして・・・と忙しく、食事を作る時間が惜しくて、つい、惣菜を買ってしまうけど・・・来月は、やめよう!

86日目 9月25日(水)

深夜0時過ぎ ・紫野菜ジュース2杯飲みつつ、レポート作成。

朝8時頃 ・豆乳コーヒー3杯(うち2杯は、黒砂糖大さじ1杯入り)。

豆乳1リットルパックは、開けて3日もすると、コンデスマルク状態;;; 飲まねば。。。

学習室で、水100mlほど。お昼過ぎて、昨夜かったおにぎりを休憩所で。

昼12:45 ・かやくご飯おにぎり2個、うまい棒サラダ味1本。その後、すぐ家に戻って

、

・おはぎ小2個、朝鮮人参エキス茶1杯。

・甘栗1袋、紫野菜ジュース1杯。

夜16:30 ・昨日、ローソンで買った割引のそば1玉、ワカメ、生姜、醤油。

・納豆1パック、絹豆腐半丁、醤油、焼き海苔3枚。

・紫野菜ジュース2杯。

夜9時半頃、ジムで体重を測ると、52.50kgでした。

まあ、今日は、しっかりおにぎりにそばと2食食べてますからねえ。。。

・水180ml

ジムの帰りにライフによって少し買い物、お茶紙コップ1杯。

どうも4割引のおにぎりや惣菜を買う癖が戻ってきて・・・昆布おにぎりを買おうになったけど、まあ、なんとか止める。。。でも、割引の菓子パンを買ってしまう。。。

87日目 9月26日(木)

深夜0時過ぎ ・紫野菜ジュース1杯。

あと、レポートを書きながら、暖かいものが飲みたくなくて、
・豆乳のお湯わり2杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

朝8時 ・豆乳コーヒー3杯(そのうち2杯は、黒砂糖大さじ1杯入り)。

学習室で、水少々。だるい・・・コーヒーの飲みすぎか、レポートのせいで、
ここ数日あまり寝てないせいか・・・だるくて、集中力の欠如。
空腹もあって、お昼前に、さっさと帰る。

昼12時 ・絹豆腐半丁、ワカメ、生姜、舞茸の味噌汁～おわん1杯。
・納豆1パック、醤油。 昨夜買ったレーズンクッペパン1個(78円)。
・バナナ小2本、柿1個、豆乳コーヒー1杯。

眠くてたまらないけど、家にいたら時間がダラダラすぎるので、
学習室に戻って・・・ 水少々。 1時間頑張っ、眠くて家に戻る。

午後3時 ・紫野菜のジュース1杯。

図書館に寄って、その帰りにどうしてもあの黒糖のど飴が欲しくて100円ローソンに寄る。。
。

夜17:45 ・かぼちゃ、切り干し大根、高野豆腐、人参、えのきの煮物～おわん1杯半。
(味付けは、醤油と黒砂糖大さじ2杯)
・20円引きになっていた、惣菜のがんもどき1パック。
・ごぼう天1袋(4本入り)。
・くるみ1袋、カシューナッツ1袋、黒糖のど飴6個。
・豆乳の野菜フルーツジュース割り1杯。

23時頃 ・インスタントお汁粉の汁にお湯を混ぜて1杯。 黒糖のど飴1個。。。

88日目 9月27日(金)

朝7時頃 ・豆乳コーヒー1.5杯。

昼12時 ・豆乳コーヒー半杯。バナナ小2本。コーヒー1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。
・黒糖のど飴2個。

学習室で、水少々。

夕15:45 ・昨夜作った煮物に、高野豆腐2個、まいたけ、生姜、コンニャクを混ぜて
〜おわん2杯、焼き海苔1枚。
・納豆1パック、バナナ小1本、オレンジ1個。
・おしるこのお湯割り1杯、黒糖のど飴2個。
・朝鮮人参エキス茶1杯。

図書館に寄った後、ライフの休憩所でお茶紙コップに3〜4杯飲みつつ、読書。

ジムで、シャワーを浴びた後、22時頃、体重を測ると、52.20kgでした。
・水少々。

ジムの帰りに、またライフに寄って、少し買い物。お茶紙コップに1杯。

つい4割引きのおにぎりを二つ買ってしまふ。。。は〜あ・・・

最近、あまりおにぎりを食べたいとは思ってないのに、最終割引値段がついてると
条件反射的に、反応してしまいます。。。豆腐とごぼう天だけで充分だったのに。。。

89日目 9月28日(土)

夕食が早すぎたせいで、空腹感が・・・家にもどって、

午前1時前 ・きな粉湯1杯(きな粉大さじ3杯、黒砂糖大さじ1杯入り)。

朝8時半過ぎ ・きな粉湯2杯(同上)。

・野菜フルーツジュースのお湯割り1杯。

11時頃 ・コーヒー1杯。

昼12:50 ・残っていた煮物に木綿豆腐1丁、切り干し大根、人参半本、コンニャク、ねぎ、

ごぼう天1パック(4本)を混ぜて全部食べる ～ おわん3杯・・・腹超一杯;;

・納豆1パック、柿1個。

・野菜フルーツジュース2杯。

ああ・・・はら痛い・・・食いすぎです。。。 もうそろそろ腐るので、全部食べたけど・・・

ああ・・・苦しい。。。とかいしつつ・・・さらに、食後に、甘いものの代わりに、

・黒すりゴマ大さじ3杯+黒砂糖大さじ半杯 x 3回。。。

・コーヒー半杯。

図書館に寄って、ジムへ。17:30頃、体重を測ると52.35kgでした。

・水100mlほど。

帰りに、ライフに寄って、お茶紙コップ3~4杯と読書。

そのあと、買い物して、4割引になっていた、菓子パン、明日の分を買って帰る。

夜23時頃 ・レモン湯2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯)。

今日は、昼食を大量に食べたので、お腹がすかず、1食です^^v

90日目 9月29日(日)

今日は、TOEICテストで出かけるので、早く起きて、用意。

朝7時 ・豆乳コーヒー3杯。

朝9:30 ・一昨日の夜に買ったおにぎり2個(58円×2)。

・玉ねぎ小1個、人参半本、木綿豆腐1丁、生姜の味噌汁〜小おわん1杯。

・昨夜買ったシュガードーナツ3個パック(63円)のうち2個、コーヒー1杯。

・野菜フルーツジュースのお湯割り2杯。

今日は、12時半集合で15時までテストなので、お腹が空かないように、

朝からさっさと食事をしました。。。

11時前に出かけて、テスト会場で12時過ぎに、水を少々。

試験が終わって16時頃、ジムで体重を測ると、51.40kgでした。

・残りの水150mlほど。

ジムの帰りライフに寄って買い物。17時半頃、試食のパンを少々とお茶紙コップ1杯。

夜18:20 ・朝作った味噌汁の残りにそうめん4分の1束まぜて〜おわん1杯。

・納豆1パック、醤油、焼き海苔2枚。

・アボガド1個、醤油。ピスタチオ1袋(111粒)。

・レモン水4杯(レモン半個、クエン酸少々、粗糖大さじ2杯)。

ピスタチオは、30粒でやめよう・・・50粒でやめよう・・・としてるうちに、

結局、80粒・・・もう、全部食べちゃえ!で1袋食べてしまう。。。

やっぱり、1袋298円のピスタチオは買うべきではないかと・・・

(今日は2倍ポイントデーで、つい買っちゃいました。。。)

夜22時半頃 ・朝鮮人参エキス茶1杯。

91日目 9月30日(月)

朝7時半頃 ・豆乳コーヒー2杯(うち1杯は、粗糖大さじ1杯入り)。

11時頃 ・豆乳コーヒー1杯。

昼13:45 ・木綿豆腐1丁、ねぎ、醤油、納豆1パック。

・かぼちゃと切り干し大根と生姜と高野豆腐の煮物〜おわん1杯。

・昨日食べ残したドーナツ1個、豆乳1杯。

・りんご半個、柿1個。

やっぱり、季節の果物が美味しい。。。

夕16:30 ・豆乳お湯割り1杯(粗糖大さじ1杯入り)。

夜18:30 ・レモン湯1杯(レモン半個、粗糖大さじ1杯、クエン酸少々入り)。

昨日のピスタチオが胃にもたれてるのが、昼の食事のせいかな、なんか胃腸がっぱいで、食欲がわかない・・・

図書館に寄った後、どうしても飴が欲しくて、100円ローソンによってキャンディーを買う。実は、昨日の試験の帰り、トイレを借りたくて寄った100円ローソンで、20円引きの柑橘系のキャンディーを、トイレが見当たらなかった為、買わずにでて、ずっと頭にそのキャンディーがこびりついて・・・買うべきだったと何回も思ってた。。。

夜19:30〜21時前までの間に、きんかんキャンディー4個、黒糖のど飴3個と
ライフの休憩所でお茶紙コップに3〜4杯。

21時半頃、ジムで体重を測ると、52.25kgでした。

・水100mlほど。

ジムの帰りに、ライフで豆腐と割引になっていた菓子パンを買う。お茶紙コップ1杯。

92日目 10月1日(火)

ジムの帰り、さらに、0時を回って、中国の知人の誕生日に黒糖のど飴をプレゼントしようと100円ローソンに寄って、色々見てるうちに、ごちゃごちゃと色々お菓子を買ってしまう。。

午前1時前 ・梅酒のお湯割り1杯。

朝7時過ぎ ・豆乳コーヒー2杯。

朝から無性に、お腹が空いて、かつ、昨夜100円ローソンで買った、正気間近の割引厚揚げと野菜天が気になって、それを昨日の煮物に混ぜて、朝ごはん。

朝8:45 ・昨日の煮物に野菜天(85円)と厚揚げ(85円)を混ぜて〜おわん1杯半。
・納豆1パック、醤油。
・ライフで割引になったたメープルシュガーフランスパン(72円)1個、
コーヒー1杯。
・はと麦茶2杯。

11時頃、本を読みつつ、 ・きんかん飴1個、黒糖のど飴1個。

午後1時半頃 ・レモン水1杯(レモン半個、クエン酸少々、粗糖大さじ1杯)。

午後から、学習室で、勉強しつつ、 ・水少々。

病院に行って、帰ってから、ご飯。

夜18:30 ・昨日の煮物に、コンニャクを混ぜて、醤油と砂糖で味付け〜おわん1.5杯。
・木綿豆腐半丁。
・昨日ライフで4割引で買ったプチクルミパン1袋2個入り(62円)。
・りんご4分の1個をおろして水で割って1杯(粗糖大さじ1杯入り)。
・きんかん飴1個、きなこ棒1本(21円)、ハトムギ茶1杯。

空腹だったと言えば、空腹だったのですが、なんか、朝食食べたものが、

まだ、胃の中にあるような・・・なんか、消化力が弱ってきたのかな・・・

それにしても、今日は、朝・晩、しっかり2食(主食のパンまで)、食べちゃいました。。

通信大学の課題もしたいし、ジムに行きたくないなあ・・・と思いつつ、さっさと帰ってくることに

して出かけ、ジムでは先にシャワーを浴びてから、22時頃、体重を測ると、52.30kgでした。

・水180ml。

買い物はせずに帰ろうと思っていたのに、結局、豆乳が安売りされてないか見たくて、
ライフに入ってしまうと、フラフラと買い物して、お茶紙コップ1杯。
夜23時半頃、家に着いて ・朝鮮人参エキス茶1杯。

93日目 10月2日(水)

深夜0時過ぎ、図書館で借りたDVD『心の旅』を見つつ、

- ・きな粉湯1杯(きな粉大さじ3杯、粗糖大さじ1杯)。
- ・黒糖のど飴5個・・・ つい、映画を見つつ、手持ち無沙汰で。。。

朝8時前 ・白湯1杯。

- ・豆乳コーヒー3杯。
- ・ハトムギ茶1杯。

昼12:30 ・昨日の煮物に、舞茸、糸コン、がんもどきを入れて煮直して〜おわん2杯。

- ・納豆1パック、醤油。
- ・100円ローソンで買った野菜クラッカー半袋。
- ・柿1個。
- ・きんかん飴3個、黒糖のど飴2個。

夕17時頃 ・コーヒー1杯(粗糖大さじ1杯入り)。

夜18時前 ・野菜クラッカーの残り半分。

- ・ひとくちぬれ餅おかき1袋。
- ・きなこ棒2本、お茶1杯。

やっぱり、家に置いてあるとダメです。。。中国に住む友だちの誕生日プレゼントにとりあえず買ったおかしを結局、食べちゃいましたwww

図書館に寄った後、ライフの休憩所で読書しつつ、お茶紙コップ4~5杯。

ジムで、21時半頃、体重を測ると、52.15kgでした。

- ・水180ml

ジムの帰りにライフによって、読書しつつ、お茶紙コップ2杯。

買い物しつつ、お茶紙コップ1杯。

94日目 10月3日(木)

深夜0時過ぎ、ジュースが飲みたくて、りんご4分の1個が、ころがってたので、おろしてお湯で割って、レモンを4分の1個入れて、粗糖大さじ1杯入れて、コップ1杯。

朝7時 ・ハトムギ茶1杯。

・きんかん飴1個。

9時半頃 ・豆乳コーヒー3杯。

昼11:30 ・がんもどきとごぼう天と切干大根と生姜とえのきと舞茸と糸コンとねぎと木綿豆腐の煮物に醤油で味付けして ~ おわん2杯。
・昨夜ライフで買ったプチくるみパン1袋(2個~62円)、コーヒー1杯。
・ピスタチオ50粒、黒糖のど飴4個、きんかん飴1個。
・ハトムギ茶1杯。

児童館のあと図書館へ行く道沿いのスーパーで、ゆずドリンク350ml1本(98円)。
図書館で、水150mlほど。その帰りに、100円ローソンとスーパーで少し買い物。

夜21:30 ・昼の煮物に、更にごんもどき2個、豆腐半丁、ごぼう天4本を混ぜて~おわん2杯。

・納豆1パック、醤油、焼き海苔3枚。

・スーパーで3割引になっていたドーナツ2個セット(82円)。

・ハトムギ茶2杯、黒糖のど飴1個、きんかん飴2個。

・紫野菜ジュース1杯。

ただ、ごぼう天2本と木綿豆腐半丁で、済ませようと思ったところ、あったかい物が食べたくなくて、

昼に作ったのに混ぜてあっためて、美味しくて、つい全部食べてしまう。

お腹一杯になったところに、買ったドーナツがあって、全部食べちゃいました。もうお腹パンパン。。。

更に、Gyaoで、つまらない映画をみつつ、だらだらと、ジュースや飴を・・・

95日目 10月4日(金)

深夜0時過ぎ、映画を見つつ、・紫野菜ジュース1杯。

1時過ぎ、寝るが、食べ過ぎで、お腹がたっぽんたっぽんして・・・
朝、起きてても、消化不良みたいで、気持ち悪い。。

正午 ・豆乳の紫野菜ジュース割り1杯。

午後1時半 ・りんご4分の1個。 ・100円ローソンで買ったおかき1袋。

・ピスタチオ昨日の残り全部約半袋。 オレンジ1個。

・豆乳の野菜ジュース割り2杯。 きんかん飴3個。

夕18:00頃 ・豆乳紫野菜ジュース割り2杯。

図書館に寄って、ライフの休憩所で、読書しつつ、

夜20:00頃 ・ローソン100で買った甘栗1袋、お茶紙コップ3~4杯。

・きんかん飴4個。

ジムで21時頃、体重を測ると52.45kgでした。 ・水少々。

やっぱり、食べすぎてるみたいです・・・最悪・・・

ジムの帰りに、ライフの休憩所で、少し読書 ・お茶紙コップ2杯。

したあと、買い物して帰る。

96日目 10月5日(土)

深夜1時頃 ・レモン湯1杯(レモン半個、粗糖大さじ1杯)。

朝8時頃 ・豆乳コーヒー3杯。

10:15 ・朝食!!! もやし1袋とえのきをオリーブオイルでいためて、
黒すりゴマ、ごま油少々、醤油、納豆1パック、焼き海苔2枚を混ぜて〜おわ
ん1杯。

・豆乳のお湯割り1杯(粗糖大さじ1杯入り)。

昼14:15 ・そうめん4分の1束、アボガド1個、玉ねぎスライス少々、黒すりゴマ、醤油
。

※昨日から、これが作りたくて・・・、これは、美味しかった!ww

・かぼちゃ、人参、玉ねぎ、生姜、ごぼう天、えのき、の煮物〜おわん1杯。

これを木綿豆腐半丁に醤油をかけて一緒に。

・柿半個、100円ローソンのカシューナッツ1袋。

・100円ローソンのいもけんぴ半袋とレモン水(レモン半個、粗糖大さじ1杯
入り)。

ふーっ・・・食べた食べた。これだけ食べたら、今日は満足。もう食べませんww

図書館に寄って、ジムへ。17:30頃体重を測ると、52.15kgでした。

・水180mlほど。

ジムの帰りにライフの休憩所で読書しつつ、お茶紙コップ4〜5杯。

買い物して帰る。

夜23時頃 ・紫野菜ジュースの豆乳割り1杯。

・レモン湯1杯(レモン半個、粗糖大さじ1杯入り)。

午後2時〜3時の間に、ちゃんとした食事をして満足すれば、それ以降は、
大してお腹が空かないので、あとは、食べたいと言う欲求をなんとか克服できれば、
1日1食でいけるんじゃないかなあ・・・

このままでは、何の進展もないので、明日から、とりあえず、挑戦!!w

97日目 10月6日(日)

朝7時半過ぎ ・レモンがあると思ったらなかったので、
生姜湯1杯(生姜おろし少々、粗糖1杯入り)。

9時半頃 ・豆乳コーヒー3杯(うち2杯は、粗糖大さじ1杯入り)。

11時頃 ・豆乳コーヒー1杯(粗糖大さじ1杯入り)。

昼14:10 ・昨日作った煮物・・・ええええ・・・もう酸っぱい匂いが。。
煮直して～おわん2杯+木綿豆腐半丁、醤油。
・納豆1パック、白菜に塩をかけて、3～4葉。
・100円ローソンで買ったおはぎ小3個、朝鮮人参エキスチャ1杯。
・芋けんぴ昨日の残り全部、柿半個。

図書館に寄って、ジムへ。17時頃、体重を測ると、52.15kgでした。
・水280ml

ジムの帰りにライフに寄って、読書。お茶紙コップに4～5杯。
買い物して帰る。

夜22:30頃 ・煮物の汁に味噌とねぎを混ぜて～おわん1杯。
・抹茶かたくり～半杯。

昼に煮直したけど、既に酸っぱい匂いがしていたので、帰ってきて、再度煮直したついでにw
抹茶かたくりは、一袋で110mlのお湯だったので、普通のカップの半杯位なのでw

98日目 10月7日(月)

0時過ぎ ・りんご湯1杯(りんご4分の1個おろし、粗糖大さじ1杯入り)。

朝8:30頃～ ・豆乳コーヒー3杯。

11時頃 ・豆乳コーヒー1杯(粗糖大さじ1杯入り)。

午後13時半 ・抹茶かたくり半杯。

昼15:15 ・一昨日の煮物に糸コン1袋とごぼう天1袋と白菜を混ぜて～おわん1.5杯。

・木綿豆腐半丁、黒すりゴマ、納豆1パック、ねぎ、醤油。

・一昨日の夜に100円ローソンで買ったおはぎ小残り1個。

・朝鮮人参エキス茶1杯、あたり前田のクラッカー3分の2袋。

・豆乳1杯(粗糖大さじ1杯入り)。

夜18:30頃 ・グレープフルーツジュース1杯(ピンクグレープフルーツ半個、粗糖大さじ1杯入り)。

・砂糖水1杯(水に粗糖大さじ1杯混ぜてw)。

図書館に寄って、そのあとライフの休憩所で読書。お茶紙コップに4～5杯。

ジムで21時頃、体重を測ると52.80kg!!! ; ; ; でした。

・水180mlほど。

昨日より重くなりましたが、まあ、いいんです。。。

何より、1日1回、満足する食事にして、あとは、水分・液体系で我慢する食生活に切り替え始めて、それが出来るだけでも、前進ですから^^

99日目 10月8日(火)

深夜0時過ぎ ・りんごおろしと野菜ジュースのお湯割り1杯(りんご4分の1個、粗糖大さじ半杯入り)。

朝8時半頃 ・豆乳と野菜フルーツジュース割り2杯。

最近は、コーヒーの飲みすぎかと思え、今日は、控える。

けど・・・朝から、こういうのを飲むと、お腹がゴロゴロする；；；

11:00 ・豆乳コーヒー3杯(粗糖大さじ1杯入り)。

眠くてたまられないので、コーヒーを入れる。

昼13:50 ・もやし1袋と舞茸と厚揚げをオリーブオイルで炒めて～おわん1杯
玉ねぎさつま揚げ1枚、醤油、黒すりゴマ、焼き海苔1枚、納豆1パック。
・舞茸と木綿豆腐半丁(少し酸っぱい・・・腐りかけ)と白菜と生姜と
厚揚げの煮物～おわん半杯、醤油。
・100円ローソンで20円引きで買ったスイートポテトパイ1+3分の2本
朝鮮人参エキス茶1杯。
・100円ローソンで20円引きで買った野菜スナック3分の2袋。
・野菜フルーツジュースの水割り1杯。
・あたり前田のクラッカー10個。

スイートポテトパイだけは、美味しく感じて、2本目を食べている途中で、満腹になって、3分の1だけ残す。その後、買った野菜スナックが食べてみたくて、食べる。
軽いのでサクサク食べていたが、そのうち脂っこくて気持ち悪くなってきてやめるw

・野菜フルーツジュースの水割り1杯。

夜19:30過ぎ ・ハトムギ茶1杯(粗糖大さじ1杯入り)。

今日は、どこにも出かけてなくて、ジムに行くのもおっくうだったけど。。。

夜10時前、ジムで体重を測ると、51.85kgでした。

・水100mlほど。

ジムの帰りにライフで、たまったポイントで買い物 ・お茶紙コップ1杯。

100日目 10月9日(水)

ああ・・・100日目なんですねえ。。。

深夜1時半過ぎ ・グレープフルーツ野菜フルーツジュースお湯割1杯(グレープフルーツ半個入り)。

朝8時半頃～ ・豆乳コーヒー3杯。

11時頃～ ・ハトムギ茶2杯(粗糖大さじ1杯入り)。

昼12:45～ 空腹の限界で、食事する。

- ・昨日の残りのスイートポテトパイ3分の1本、コーヒー1杯。
- ・昨日の煮物にそうめんを4分の1束混ぜて～おわん1杯に納豆1パック、玉ねぎさつま揚げ2枚、醤油を混ぜて。
- ・ライフで4割引きで買った紫芋フランスパン半個。
- ・野菜スナックの残り全部、あたり前田のクラッカー少々。
- ・野菜フルーツジュースの水割り1杯。

通信大学の課題レポートのストレスと空腹に耐えられず、今日は、さっさと13時にもならないうちから、食事をしてしまう。。。今日も、また腹いっぱい食べてしまった;;; さつま揚げの賞味期限が12日で、大丈夫かと思ったら、既に酸っぱい!しょうがなく2枚食べる。

やっぱり、最高に空腹の時に、食事するのが一番美味しい。30分もするとお腹一杯になり、それ以降に食べる物は、さして美味しくない。紫芋のフランスパンも美味しいかと思ったら、それほどでもなく、半分でやめる。最初に食べたスイートポテトパイが最高に美味しかったw

夕16:30頃 ・野菜フルーツジュースの水割り1杯。

17:30頃 ・みかん大1個。

昨夜ライフで買った、ちょっと一ヶ所、柔らかくなっていたみかんが気になって食べたくて食べる。

別に空腹ではなく、ただ、食べないと腐るし・・・とっていると気になってたまらなくなっ

19:00頃 ・ハトムギ茶1杯(粗糖大さじ1杯入り)。

夜21時半頃、ジムで体重を測ると、51.50kgでした。

・水180ml

ジムの帰りにライフで、買い物しつつ ・お茶紙コップ1杯。

101日目 10月10日(木)

100日も経過すると、はっきりと1日の空腹周期がわかりました。
最も激空腹感を感じるのは、11:30~13:00頃の正午前後。
この時間は、肉体の排泄・吸収・代謝の吸収の時間と合います。

・[24時間周期の「体のリズム」](#)

なので、やはりこの時間帯：正午~13時に1食にしようと思います。

1食後、だいたい10時間以上経つと、ちょうど0時前後に空腹を感じますが、
正午前後の空腹感に比べたら、そんなにひどくもないので、寝てしまえばOKw

深夜0時半過ぎ ・りんごジュース1杯(りんご4分の1おろし入り)。

朝8時過ぎ ・抹茶かたくり半杯。

9時前 ・豆乳コーヒー2杯。

11時頃 ・豆乳コーヒー1杯。

今日は、ストレスのたまるようなレポート作成ををしていたわけでもないせいか、
楽しく本を読んでいたもので、12時回っても、大して激空腹感を感じない。

昼13:10 ・昨日残した紫芋フランス半分、コーヒー1杯。

・生姜、さつまいも、人参、切干大根、糸コン、ピーマン、ねぎ、えのき、白菜

の

水煮~おわん1.5杯、木綿豆腐半丁、納豆1パック、黒すりゴマ、醤油

・りんご4分の1個、柿半個。

・黒糖おももちー1袋(3個入り86円)、ハトムギ茶1.5杯。

・あたり前田のクラッカー残り5個、うまい棒サラダ味1本。

もう限界・・・ハライッパイ・・・最後のうまい棒は、まずかった；；脂っこいし、味は濃い
いし；；

最初に食べた紫芋フランスの残りは、やはり最初に食べたので、昨日よりは美味しかったw

水煮が作りたてだったので、美味しかった。おいもちーは、予想外に美味しくなかった・・・

児童館に行って、図書館に行って、帰りに、水少々。買い物少々。

夜20時半頃 ・抹茶かたくり1杯。

21時頃 ・りんごジュース1杯(りんご4分の1個おろし、粗糖大さじ1杯入り)。

23時頃、口淋しくて、・カレー粉、ウスターソース、塩、片栗粉、七味をお湯で溶かして
飲んでみるが、まずくて、無理・・・5さじほどでギブアップ。明日の昼にでも使
おう；；

102日目 10月11日(金)

目が覚めたら9時を過ぎていた；；；

朝9時半過ぎ～ ・豆乳コーヒー3杯。

11時過ぎ～ ・ハトムギ茶半杯。

昼12時半～ ・昨日の水煮に木綿豆腐半丁を混ぜて、夜まずくて飲めなかったカレー汁も混ぜて～おわん1.5杯。ねぎ、醤油、焼き海苔1枚、納豆1パック
・えのき半束、人参半本、ピーマン2個のオリーブオイル炒め～おわん1杯。

黒すりゴマ、塩、コショウ、ガーリック、醤油、焼き海苔1枚。

・りんご4分の1個、柿半個。

・ミルクドーナツ2個(82円)、コーヒー1杯、朝鮮人参エキス茶1杯。

・ピスタチオ10粒、きな粉棒1本、ハトムギ茶半杯。

昨夜、まずくて飲めなかったカレー汁も、空腹なら、なんとかまずくもなく飲めましたw
やはり、作りたての物(野菜炒め)が美味しかった。

ミルクドーナツは、ちっとも美味しくなく1個で充分だった；； もう買わない。

やはり1食のせいか、さしてひどい空腹感を感じなくなってきました。

今までほど、大量にも食べれなくなってきたし、まずい物は食べたくないww

今後は、今までの量の感覚で、買い物をしたり、作るのは、やめねば。

夕16:30～ ・ハトムギ茶1杯(粗糖大さじ1杯入り)。

図書館に寄った後、ライフの休憩所で読書 ・お茶紙コップに3～4杯。

ジムで21時半頃、体重を測ると51.35kgでした。順調に減ってます^^v

・水100mlほど。

帰り、ライフで ・お茶紙コップ1杯。

もう、おにぎりは、まずいので、何の魅力も感じない。

パンも美味しそうなのがなかったので、パスして、100円ローソンでお菓子を買って帰る。

空腹感を感じないというのは、ほんと楽です！お昼に食べた後は、次に最も空腹感を感じるのは12時間後。ジムの帰りにもっとも空腹感を感じますが、しかし、それは、昼に比べると、全く微々たるもので、空腹感というほどのものでもない。更に、1食にしているんで、昼に感じる空腹感も

以前と比較にならないほど軽く、さして感じない。 これは、楽です！！
ずっと続けてきて、この成果は大きい！

103日目 10月12日(土)

深夜1時～ ・ハトムギ茶半杯(粗糖大さじ半杯入り)。

朝8時半～ ・豆乳コーヒー3杯。

10時～ ・ハトムギ茶半杯、更に粗糖大さじ1杯入れて2杯半。

昼12時半～ ・昨日の水煮に玉ねぎ4分の1個を混ぜて煮直して～おわん1杯
に、味噌、ねぎ、コショウを混ぜて。

・そうめん半束茹でて、アボガド1個、玉ねぎ4分の1個、人参3分の1本

、
ピーマン小1個のスライスを混ぜて、醤油をかけて～おわん1杯。

・柿1個、ピスタチオ30粒、甘栗7個、コーヒー1杯。

・きなこウエハース15本(3分の2袋)、朝鮮人参エキス茶1杯。

は～っ、満腹。今日の食事は、全て満足^^ 昨日のかー昨日のか忘れた水煮も、味噌を
混ぜて美味しく食べれたし、何より、そうめんにあボガドサラダを混ぜて醤油味は最高^^
サクサク度はまあまあだったが、きなこウエハースは、充分美味しかった^^

午後14時半～ ・ハトムギ茶1.5杯(粗糖大さじ1杯入り)。

図書館に寄った後、ジムへ。17時半頃、体重を測ると、51.80kgでした。

・水180ml

帰りに、ダイソーに寄って、コーヒーフィルター等買って帰る。

夜20時半頃～ ・抹茶かたくり半杯、ハトムギ茶1杯(粗糖大さじ1杯入り)。

21時半頃～ ・りんご湯1杯(りんご4分の1個おろし、粗糖大さじ半杯入り)。

図書館で借りたDVDを見つつ、手持ち無沙汰で・・・

23時半頃～ ・豆乳あずきの汁のお湯割り1杯。

104日目 10月13日(日)

朝8時過ぎ～ ・豆乳コーヒー3杯。

9時半～ ・コーヒー1杯(粗糖大さじ1杯入り)。

11時～ ・豆乳あずき汁のお湯割り1杯。

どうも嫌な事、ストレスのたまる難しい事をしていると、やたら甘い物が欲しくなる。

昼12時半 ・そうめん4分の1束に、アボガド1個、玉ねぎ4分の1個、ピーマン1個、ねぎの

スライスサラダをかけて～おわん1杯、醤油、黒すりゴマ、シソ油、焼き海苔1枚

・切干大根、さつまいも、生姜、人参、玉ねぎ、糸コン、厚揚げ、ピーマンの煮物、

醤油と粗糖で味付け～おわん1.5杯。

・りんご4分の1個、豆乳あずきのあずきだけ～おわん少々。

・きなこウエハースの残り5本、朝鮮人参エキス茶1杯。

・芋けんぴ3分の1袋、ピスタチオ20粒、ハトムギ茶1杯半。

メインの煮物まで、砂糖を入れて味付けすると、やたら甘い物ばかり食べてるみたい；；
胃が小さくなってきたのか、弱ってきたのか、すぐお腹いっぱいになる。

なんか胃腸が変・・・消化能力が低下してきてるような・・・

図書館によって、そのあとジムへ。17時半頃、体重を測ると、51.50kgでした。

水を持っていくのを忘れて、冷水少々。

帰りにライフに寄って買い物の前に、1時間半程、休憩所で、読書 ・お茶紙コップ4～5杯。

ライフで買い物で、ブラブラして、約1時間潰し、そのあと、どうしても黒糖飴が買いたくて、
100円ローソンに寄ったら、また、ブラブラと30分近く潰してしまう・・・

外は、もう寒くて・・・薄着では耐えられません。。

夜23時～ ・きな粉湯2杯(きな粉大さじ3杯、片栗粉少々、黒砂糖大さじ1杯)。

空腹感はないけど、寒くてたまらなくて、あったかい飲み物が飲みたくて。。

・黒飴2個。

105日目 10月14日(月)

夜寝る前に水分を2杯もとったせいで、明け方4時半頃目が覚めてトイレへ。
これからは、多くても1杯までに控えよう。。。

朝9時前～ ・昨日のコーヒーをお湯でわって1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。
・豆乳コーヒー3杯(うち、2杯は黒砂糖大さじ1杯入り)。

昼12:50～ ・えのき半束、ピーマン1個、人参半本のオリーブオイル炒め～おわん半杯に
キュウリ1本スライス、塩、コショウ、黒すりゴマ
・昨日の煮物に高野豆腐2個とえのきを混ぜて煮直して全部～おわん1杯半
焼き海苔2枚。甘栗の残り全部(約10個)。ハトムギ茶1杯。
・柿1個、みかん大1個、りんご4分の1個。
・朝鮮人参エキス茶1杯、100円ローソンのおはぎセット1パック(おは
ぎ小4個)。

果物を3種食べ終わった時点で、既に超満腹だったけど、昨夜、今日賞味期限のおはぎセットを
買ったのを思い出し、結局食べだしたら、全部食べちゃいました。。。

図書館に寄ったあと、ジムへ。17:30頃、体重を測ると51.45kgでした。
・水100mlほど。

ジムの帰りに、ライフに寄って買い物と読書少々 ・お茶紙コップ2杯。

夜21:30～ ・きな粉湯2杯(きな粉大さじ3杯、片栗粉少々、黒砂糖大さじ1杯入り)。
・黒飴3個。

106日目 10月15日(火)

朝8時半頃 ・白湯1杯。

9時半頃～ ・豆乳コーヒー3杯。

11時頃～ ・ハトムギ茶1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

昼12:45～ ・小松菜2束、えのき3分の1束、人参半本、ピーマン1個のオリーブオイル炒め

ねぎ、塩、コショウをかけて～おわん1杯。 梅おにぎり1個。 きゅうり1本。

・人参1本、じゃがいも小4個、コンニャク、生姜、水煮大豆1袋、木綿豆腐1丁、

カレー固形ルウ2個、のカレー～おわん1.5杯、焼き海苔2枚。

・黒豆せんべい2枚、ピスタチオ10粒、つぶベジプリッツ4分の1箱。

・伊藤園の野菜ジュース1杯にりんご4分の1個おろしを混ぜて。

・ハトムギ茶2杯、芋けんぴ残り全部(3分の1袋)。

・ヤマザキのきんつば1個、朝鮮人参エキス茶1杯。

は～～っ・・・食べた食べた・・・

お腹いっぱいになっても、和菓子があると気になって、結局食べてしまう；；

やっぱり、和菓子は、買わない方がいいかも・・・

夜19時～ ・ハトムギ茶1杯。

20時～ ・黒飴5個。

今日は、雨で、ジムに行く気にもなれず、家で読書。

107日目 10月16日(水)

朝9時半頃～ ・昨日のコーヒーをお湯で割って1杯。

11時前頃～ ・生姜湯1杯(生姜おろし少々、黒砂糖大さじ1杯半入り)。

昼12時半～ ・黒豆せんべい5枚、ハトムギ茶1杯。

・昨日のカレー～おわん1杯半、焼き海苔2枚、ねぎ少々。

・つぶベジプリッツ4分の1箱、みかん大1個。

・ピスタチオ45粒、100円ローソンのカシューナッツ1袋。

・きなこ棒1本、朝鮮人参エキス茶1杯、黒飴2個。

夜17時～ ・黒飴2個、ハトムギ茶1杯。

図書館に寄った後、ライフの休憩所で読書 ・お茶紙コップ3～4杯。

ジムで21時半頃、体重を測ると51.35kgでした。

・水50mlほど。

帰りに、ライフに寄って買い物少々 ・お茶紙コップに1杯。

108日目 10月17日(木)

深夜0:45頃～ ・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、黒砂糖大さじ1杯、片栗粉少々)。
・黒飴1個。

朝8:30頃～ ・かぼす湯2杯(かぼす半個、黒砂糖大さじ1杯入り)。

11時頃～ ・コーヒー2杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

昼12:40～ ・一昨日のカレーの残り～おわん半杯、プチくるみパン2個(62円)。
・小松菜2株、人参半本、舞茸、のオリーブオイル炒め～おわん1杯、
塩、コショウ。 レタス、ごぼう天1パック(4本入り)。
・かっぱ細巻1パック(106円)、紅生姜。
・つぶベジプリッツ4分の1箱、黒豆せんべい1枚、ピスタチオ30粒
・野菜ジュースの水割1杯、かぼす湯1杯(かぼす半個、黒砂糖大さじ1杯
入り)。
・オレンジ1個、野菜ジュース1杯。

午後3時、児童館に行って、その帰りに図書館に寄って ・水少々。

図書館の帰りに100円ローソンに寄って、お菓子等買って帰る。

夜20:15～ ・きな粉湯3杯(きな粉大さじ3杯、黒砂糖大さじ1杯、片栗粉少々)。
・黒飴5個。

1日に1回だけ、ちゃんとした食事をするようになって、
やっぱり、これが一番、今の自分の身体に合ってるのがわかる。

歳のせいなのか、地球の周期が変わったのか、1日が非常に短く感じる。
そのため、1日1回の食事が、ちょうどいい。

もし、これが、1日に2回、3回と食事をする、そうでなくても1日が短いのに、
1日が、料理して食事して消化して排泄しての時間に追われて何もできなくなる。
歳が行ってから、1日に何回も食事を取っていたら、病気になるのもわかる気がする。

109日目 10月18日(金)

朝8時半頃～ ・レモン湯1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯入り)。

昼12:45～ ・レタス+人参半本+きゅうり1本+玉ねぎ4分の1個+アボガド1個のサラダ

～おわん山盛り1杯、醤油、酢、シソ油、黒すりゴマ、コショウ。

・人参+ジャガイモ+生姜+玉ねぎ+がんもどき+舞茸+切干大根+煮大豆

+

コンニャクの煮物に醤油と黒砂糖で味付け～おわん1杯、木綿豆腐4分の

3丁、

ごぼう天3本、醤油、焼き海苔半枚。

・黒豆せんべい1枚、レモン湯1杯(朝のレモン、黒砂糖大さじ1杯入り)

。

・100円ローソンの買った黒糖コーン3分の1袋、黒糖米菓子4分の3袋

、

ハトムギ茶1杯、黒糖飴2個、つぶベジプリッツ残り4分の1箱。

・グレープフルーツ半個+野菜ジュース少々+黒砂糖大さじ半杯～1杯。

夕16:30～ ・黒飴1個、ハトムギ茶1杯

図書館に寄って後、ライフの休憩所で読書 ・お茶紙コップ3～4杯。

ジムで21時半頃、体重を測ると52.50kgでした。

お昼のお菓子の食べすぎか、長袖でアンダーシャツありだったせいか。。。

・水50mlほど。

ジムの帰りに、ライフで ・お茶紙コップ1杯。

110日目 10月19日(土)

深夜0時半過ぎ～ ・つぶコーンスープ1杯。

・黒飴4個。

朝9時頃～ ・ハトムギ茶1杯。

10時頃～ ・コーヒー2杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

昼12:20～ ・玉ねぎ4分の1個+レタス+ピーマン1個のサラダ～おわん半杯+
木綿豆腐4分の1丁+ごぼう天1本+シソ油、醤油、酢、黒すりゴマ。

・昨日の煮物～おわん1杯、焼き海苔2.5枚。

・黒豆せんべい1枚、ピスタチオ40粒、昨日の黒糖米菓子の残り全部、
黒糖ポップコーン約4分の1袋、ハトムギ茶1杯。

図書館に寄って、ジムへ。17:15頃、体重を測ると、51.85kgでした。昨日と同じ
服で。

・水100mlほど。

ジムの帰りに、ライフの休憩所で読書。 ・お茶紙コップ3～4杯。

3倍ポイントデーで、買い物して帰る。

夜22:40頃～ ・つぶコーンスープ1杯。

・きな粉湯1杯(きな粉大さじ3杯、片栗粉少々、黒砂糖大さじ1杯

入り)。

・黒飴1個。

111日目 10月20日(日)

今日は、通信大学の科目試験で、朝6時半過ぎに起きて、
朝7時～ ・豆乳コーヒー3杯。

8時6分の電車に乗って、8:50に外大について、9:35頃試験を終えて、
その帰りがけ、ストレス解消に ・黒飴1個。

ジムで11時頃、体重を測ると、51.00kgでした。
・水100mlほど。

帰りに、3倍ポイントデーで、ライフで買い物しつつ、
午後1時半過ぎ、食パンの試食、3~4かけ、とみかん1かけ、つまみ食い。

昼15時前～ ・一昨日の煮物に、さらに糸コン、がんもどき、えのきを混ぜて
～おわん1.5杯、木綿豆腐4分の3丁、醤油少々。
・プチフランスパン半本+ピーナッツクリーム、つぶコーンスープ1杯。
・ピスタチオ30粒、グレープフルーツ半個、野菜ジュース1杯。

図書館に行って、100円ローソンに寄って、薬屋に寄って戻ってくる。

夜18時～ ・レモン湯2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯入り)。
・黒飴2個。

20時～ ・ハトムギ茶1杯、黒飴1個。

22:40～ ・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、黒砂糖大さじ1杯、片栗粉少々入り)。

112日目 10月21日(月)

朝8:30～ ・豆乳コーヒー3杯。

10:00～ ・かぼす湯1杯(かぼす半個、黒砂糖大さじ1杯入り)。

昼12:15～ ・三日前に作った煮物にさらに、糸コン、えのき、木綿豆腐4分の1丁を混ぜて

煮直して～おわん1.5杯。

・プチフランスパン4分の1本に、ピーナツクリーム、ハチミツ少々つけて

。

・コーヒー1杯、朝鮮人参エキス茶1杯、ピスタチオ7粒。

・ばかうけ1袋(10本)、和菓子(奈良小まち)小3個。

15:00～ ・野菜ジュース1杯。

18:00～ ・かぼす湯2杯(かぼす半個、黒砂糖大さじ1杯入り)。

図書館に寄って、ジムへと出かける時に、ポストを見ると、不合格のレポートが・・・
とりあえず図書館だけ行って、又、あわてて家に戻ってきて、少しレポートを考えた後、
8時半頃、ジムへ。

ジムで、先にシャワーをした後、22時半頃、体重を測ると、50.60kgでした。
洋服の重さ(1kg)を引いたら、50kgを切ってるはず!万歳!!!やった!

・水100mlほど。

夜23:45頃～ ・つぶコーンスープ1杯。

113日目 10月22日(火)

深夜0:15～ ・きな粉湯2杯(きな粉大さじ3杯、片栗粉少々、黒砂糖大さじ1杯入り)。
・黒飴3個。
(レポートのストレスを黒飴で埋め合わせつつ、3時過ぎまで書いて、寝る。)

朝9時頃～ ・豆乳コーヒー4杯。

朝からひたすら、落ちたレポートを作成、料理をする暇はないので、昼は、あるもので。

昼12:00～ ・残っていたプチフランスパン4分の1個全部にピーナツクリームをつけて。
・つぶコーンスープ1杯、ピスタチオ1袋。
・黒糖ポップコーンに豆乳を混ぜて～おわん半杯。
・100円ローソンの甘栗1袋、柿1個。
・100円ローソンの和菓子奈良小まち2個、朝鮮人参エキス茶1杯→半杯

。(朝鮮人参エキス茶を飲んで、指を引っ掛けて、ほとんどこぼしてしまおう;;)
・黒飴2個。

結局、郵便局が閉まるまでに、出来上がりそうもなく、16時過ぎ、切手だけ買いに行く。

夕17:00～ ・かぼす湯1杯(かぼす半個、黒砂糖大さじ1杯入り)。
・黒飴1個。

19:30～ ・かぼす湯1杯(かぼす半個、黒砂糖大さじ1杯入り)。

ジムで22時前、体重を測ると50.85kgでした。 ・水100mlほど。
帰り、ライフで買い物少々、お茶を飲みたかったのに、紙コップがない!! トホホ。。。

114日目 10月23日(水)

深夜0:40～ ・つぶコーンスープ1杯。

1:30～ ・豆乳のお湯割り1杯(ハチミツ大さじ2杯程入り)。

朝7:10～ ・かぼす湯2杯(かぼす4分の1個入り)。

9:40～ ・豆乳コーヒー3杯。

昼12:00～ ・昨夜ライフで買った昆布おにぎり2個(1個58円)。

・レタス、玉ねぎ4分の1個スライス、木綿豆腐4分の1丁、のサラダ～おわ

ん1杯

醤油、酢、シソ油、黒すりゴマ、焼き海苔3枚。

・切干大根、玉ねぎ4分の1個、生姜、木綿豆腐半丁、糸コン、ワカメの味噌

汁

～おわん1杯、納豆1パック。

・りんご1個、うまい棒3本、ピスタチオ50粒、ローソン100のくるみ

1袋。

・かぼす水2杯(かぼす4分の1個、黒砂糖大さじ1杯入り)。

・黒飴3個。

16:00～ ・かぼす湯1杯(かぼす4分の1個、ハチミツ大さじ1杯入り)。

17:00～ ・黒飴1個。

18:30～ ・豆乳コーヒー1杯。

19:30～ ・ハトムギ茶半杯。

ジムに行こうか行くまいか・・・迷ったけど、雨が上がったので、20時半頃でかける。

21:30過ぎ、体重を測ると、51.85kgでした。

おにぎり2個がきいたのかなぁ・・・

・水50mlほど。

ジムの帰りに、ライフで買い物して帰る。

115日目 10月24日(木)

深夜0:45～ ・豆乳きな粉湯1杯(きな粉大さじ1杯、黒砂糖大さじ1杯入り)。
・黒飴1個。

1:30頃～ ・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、黒砂糖大さじ1杯、片栗粉少々入り)。

朝9:30～ ・豆乳コーヒー3杯。

昼12:10～ ・昨日の味噌汁に更に、木綿豆腐4分の1丁、えのきを混ぜて煮直して
～おわん1杯、さらに味噌少々追加、納豆1パック。
・昨夜ライフで買ったバケットスライス4カケ(84円)とおいも畑のレーズ
ンパン

1個(3個で100円)、豆乳コーヒー1杯。
・三幸のサラダせん6枚、黒糖ポップコーン少々、豆乳半杯+ハチミツ少々。

14:20～ ・ハトムギ茶1杯。

今日の児童館は、ストレスフルで、やたら家に戻ってきて
やたら何か食べたい衝動が募る・・・

17:40頃～ ・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、片栗粉少々、黒砂糖大さじ1杯)。

夜18:00頃～ ・三幸のサラダせん残り全部12枚、おいも畑のレーズンパン残り全部2個
。

・ピスタチオ66個、みかん1個、柿1個、ハトムギ茶1杯、黒飴3個
。

ああ・・・食べた・・・食べた・・・ 腹イッパイ過ぎる・・・

やっぱり、夜食べだすと、やたらある物を食べまくってしまう。。

明日食べようと思っていたものを、ほとんど食い尽くしてしまった;; ;

22:00頃～ 映画を見つつ、・ハチミツ水少々。

116日目 10月25日(金)

朝9:00～ ・豆乳コーヒー4杯。

11:45～ ・豆乳お湯割り1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

昼12:00～ ・ライフのばかうけミニ1袋。

・黒糖ポップコーン+豆乳～おわん1杯。

・かぼちゃ、玉ねぎ、切干大根、生姜、糸コンの煮物～おわん1杯
木綿豆腐半丁、黒すりゴマ、醤油、納豆1パック。

・プチフランスパン1かけにピーナツクリーム、熟柿1個、ピスタチオ5

0粒。

・みかん大1個、ハトムギ茶半杯

昨夜、腹いっぱい食事をしてるので、さしてお腹が空くこともなかったが、

視界に入る”ばかうけ”が食べたくなって、お昼、真っ先に食べだす。

やっぱり、食べる回数が増えるのと比例して、食べたい欲求は強まるみたい。

夜18:30～ ・ハトムギ茶半杯(ハチミツ少々入り)。

はー・・・、お腹は空いてないけど・・・なんか食べたい・・・

19:00～ ・ピスタチオ67粒、ハトムギ茶1杯(ハチミツ大さじ1杯入り)。

・・・ということで、今日も、昨日に引き続き、2食食べちゃいました。。。

今日は、雨で、ジムにも行く気になれず、とりやめ。

20:30～ ・ハトムギ茶1杯(ハチミツ大さじ1杯入り)。

22:00～ ・抹茶かたくり1杯。

23:15～ ・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、片栗粉少々、黒砂糖大さじ1杯入り)。

117日目 10月26日(土)

深夜3時過ぎまで起きて本を読んでいたの、朝は9時過ぎ起き。

朝10:00～ ・豆乳コーヒー4杯。

空腹感はないし食べたい気もおこらないので、図書館に寄って、13時過ぎ、ジムへ。

15:00頃、ジムで体重を測ると、50.50kgでした。食べてないのでこんなもんでしよう。

・水180ml

ジムの帰りに、ライフで買い物少々。 ・お茶紙コップに1杯。

そのあと、100円ローソンによって買える。

夜18:00 ・昨日の煮物～おわん2杯、木綿豆腐半丁、醤油、

100円ローソンで買ったひじきと枝豆のさつま揚げ2枚。

・野菜クラッカー(20円引きだったので買う)1袋、バナナ2本。

・ハトムギ茶1杯半(黒砂糖大さじ1杯入り)、りんご1個、みかん1個。

超空腹だったので、昨日作った煮物を美味しく食べて、そのあと、クラッカーとバナナでもう充分満腹だったのに、その一線を越えると、いくらでも入って、結局、美味しかったのでりんごも丸1個食べてしまうし・・・

さらに、もし、カリカリしたお菓子を買っていたら、絶対に食べてた。。。

ばかうけとか、サラダせんべいは、超食欲をそそるので、買わのを控えたけど、やっぱり、満腹になってその一線を越えてしまうと、更に美味しいと感じるものを食べたくなるみたい・・・ 食べる量もある程度でやめないかね；；；

満腹になったあと、美味しい物を買っていたりすると、絶対に手をつけるので、甘いもの、スナック菓子は、買わない訓練をしないと・・・

22:00頃～ ・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、黒砂糖大さじ1杯、片栗粉少々入り)

。

23:00頃～ ・ハチミツ大さじ1杯。

・抹茶かたくり1杯。

無性に甘い物が食べたくてたまらなくて・・・。。。

118日目 10月27日(日)

深夜3時過ぎまで、Gyaoで映画やドラマを見てつぶし、朝10時半過ぎまで寝る。
Gyaoは、ほんと私の生活時間を無駄に奪う有害サイトなので、見ないようにせねば!

朝11:00～ ・豆乳コーヒー3杯。

昼14:30～ ・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、片栗粉少々、黒砂糖大さじ1杯入り)。
お腹が空いてきたので、ちゃんと食事を

15:00～ ・一昨日の煮物の残りにそうめん半束とワカメを混ぜて～おわん1杯、
ピーマン1個スライス、ひじきと枝豆のさつま揚げ1枚。
・黒すりゴマ大さじ3杯+黒砂糖半杯。
・バナナ2本、野菜クラッカー1袋、ハトムギ茶半杯(ハチミツ大さじ1杯
入り)。

夕方16時半頃、図書館に寄って、ジムへ。17時過ぎ、体重を測ると51.30kgでした。
・水180ml

ジムの帰りに、ライフに寄って、読書少々 ・お茶紙コップ2杯。
あと、買い物して帰る。

夜21:00～ ・ハトムギ茶1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。
・つぶコーンスープ1杯。
・きな粉湯2杯(きな粉大さじ2杯、片栗粉少々、黒砂糖大さじ1杯入り)

。

119日目 10月28日(月)

夜は、出来るだけ早く寝ることにして、1時半頃寝る。

朝8時過ぎ～ ・豆乳コーヒー3杯、日本盛りの試供品のコラーゲン1本。

10時過ぎ～ ・コーヒーのお湯割り1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

11時頃～ ・ハトムギ茶1杯。

最近、はっきりとわかってきた事は、美味しい物は、身体の維持(必要)以上に食べてしまう事。

美味しい物は、極力避けるようにしよう。

ダイエットをしている人なら、一番美味しい物から順に食べるのが賢い策かも。

しかし、美味しいと感じる物をストックして置く事は、危険w

常に意識に浮かんで来て、食べたい衝動にかられるから。。。

今日は、関西電力からメーターを取替えに人が来て、少し遅めのお昼。

昼14:00～ ・玉ねぎ半個、ピーマン1個、人参半本、かいわれ、アボガド1個のサラダ
～おわん1杯、醤油、酢、シソ油、黒すりゴマ、納豆1パック、焼き海苔

3枚。

・切干大根、生姜、さつまいも、人参、ジャガイモ、水煮大豆、舞茸、糸コ

ンの煮物

～おわん1杯、木綿豆腐半丁、醤油。

・柿1個、バナナ1本、ハトムギ茶1杯。

・ピスタチオ30粒、オレンジジュースの水割1杯。

夜17:45～ ・オレンジジュースのお湯割り1杯(クエン酸少々入り)。

19:30～ ・コーヒーのお湯割り1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

21:30過ぎ、ジムで体重を測ると、51.25kgでした。

・水50mlほど。

ジムの帰りに、ライフで少々買い物 ・お湯紙コップに少々。

最近、更に、嗅覚のききがよくなってきたような・・・

今日はジムの更衣室で、なんか変な匂いがするのが気になったり、タバコは、前から吸った後の人の匂いでも臭くてたまらなかったり、100円ローソンのさつま揚げが魚臭くて・・・

なので、もう魚のねり物系のごぼう天とかも買うのはやめることにしました。

120日目 10月29日(火)

深夜0:45～ ・つぶコーンスープ1杯。

・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、片栗粉少々、黒砂糖大さじ1杯入り)。

・ハチミツ大さじ2～3杯、なめつつ・・・gyaoを見てしまう。。。

つまらない映

画だったのに；；

コタツでそのまま寝てしまい、4時半頃に目が覚めて、ちゃんとふとんへ。

なんかリアルすぎる夢を見て、その夢の中でもがいていました・・・

あまりにリアルすぎる夢をみると、この現実も夢じゃないかと思えてきます。

この人生は、本当に生きていると言えるのだろうか・・・

朝10:00～ ・豆乳コーヒー3杯。

昼12:10～ ・昨日の煮物に固形カレーを混ぜて～おわん1杯、木綿豆腐4分の1丁、ピーマン1個、人参4分の1本、かいわれ大根のサラダを載せて。

・プチバターフランスパン半本、あたり前田のクラッカー半袋。

・ピスタチオ50粒、オレンジジュースお湯割り1杯(クエン酸少々入り)

。

・きな粉棒2本、朝鮮人参エキス茶半杯、オレンジ1個。

夕16:30頃～ ・オレンジジュースのお湯割り1杯(クエン酸、ハチミツ少々入り)。

・ハチミツ少々、ピーナッツクリーム大さじ1杯。

たまらなく甘い物が欲しくて。。。

夜18:00～ ・コーヒーお湯割り1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

・ピーナッツクリーム大さじ1杯。

甘い物は、麻薬のようなもので。。。

21時過ぎ、ジムで体重を測ると、51.50kgでした。 ・水100mlほど。

帰りに、ライフに寄って少し買い物 ・お茶紙コップ1杯。

半額だった、塩レモンキャンディーを買って ・塩レモンキャンディー2個。

さらに、100円ローソンに寄って、ピーナツ味のキャンディーが買いたかったのが、無くて、間違えて、ハーブのど飴と黒飴を買う。 ・ハーブのど飴1個、黒飴1個。

商品とイメージする味はだいぶ違う。塩レモンキャンディーは、全然甘くなかったし、
ハーブのど飴は、以前に美味しかったイメージがあったから買ったけど、
やっぱり、寒くなってくると、ハーブのスースーは、欲しくないw

121日目 10月30日(水)

深夜0:15～ ・つぶコーンスープ1杯。

・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、片栗粉少々、黒砂糖大さじ1杯入り)。

・ピーナツクリーム大さじ1.5杯・・・Gyaoで海外ドラマを見つつ。。。

朝8:15～ ・豆乳コーヒー3杯。

11:40～ ・オレンジジュースお湯割り1杯。

昼12:30～ ・もやし1袋と舞茸のオリーブ炒め～おわん1杯、ゴマ油少々、醤油、コンヨウ、塩、

黒すりゴマ、ガーリック、納豆1パック、焼き海苔3枚。

・昨日と同じで、一昨日の煮物にカレールー1個半と糸コンを混ぜて～おわん1杯、

木綿豆腐4分の1丁、ピーマン1個、人参4分の1本、かいわれ大根のサラダ。

・昨日の残りのプチバートルフランスパン半本、あたり前田のクラッカー残り半袋。

・オレンジジュースの水割り2杯、ピスタチオ37粒、ローソン100の甘栗半袋。

・レモン水1杯(レモン半個、クエン酸少々、ハチミツ大さじ2杯入り)。

夕17:00～ ・塩レモン飴1個。

19:00～ ・黒飴5個

20:30頃、ジムに出かけて、21:30頃、体重を測ると、52.05kgでした。

・水100mlほど。

やっぱり、たとえ1食でも、お腹パンパンになるほど、腹いっぱい食べてたら、何年たとうとも、
食べる事を楽しむ事から離れる事は無理なので、食事に対して、何らかの制限をかけないと・・・

帰り、3倍ポイントデーで、ライフでやたら買い物して、気がつくと、閉店の音楽・・・；；

122日目 10月31日(木)

深夜1:00頃～ ・ハトムギ茶1杯 + ハトムギ茶1杯(ハチみつ大さじ1杯入り)。
・ピーナツクリーム大さじ1杯ほど、黒飴3個。。。

昨日の昼の食べ過ぎで、夜もお腹いっぱい状態だったのに、やっぱり深夜家に戻ってきて、Gyaoで、ドラマなんかを見始めると、口淋しくなって、何か視界に入るものを口の中へ・・・ほんと悪習慣です；；； その上、深夜3時過ぎに寝るので・・・朝が起きれない；；；

朝10:00～ ・豆乳コーヒー3杯。

昼13:20～ ・昨日の甘栗の残り全部(約半袋)。
・野菜クラッカー1袋+ピーナツクリーム大さじ2杯ほどつけて。
・コーヒーのお湯割り1杯。

昨日の食べ過ぎがきいて、大して食べたい気は無かったのに、結局、野菜クラッカーは一袋無くなるまで食べてしまう。。。

15:00～ ・塩レモンキャンディー1個。 児童館へ

児童館の帰り、図書館への途中 ・水少々。

夜18:30～ ・木綿豆腐1丁、ほうれん草1袋(8~9株)、えのき、ゆでて、～おわん1杯

醤油、黒すりゴマ、シソ油、焼き海苔3枚。

・サラダせんべい2袋(4枚)、ピスタチオ50粒、ハトムギ茶1杯。

・りんご半個おろし+レモン半個+はちみつ大さじ2杯入りのお湯割り2杯

。

・塩レモンキャンディー1個、黒飴5個。。。

そういう事で、今日は、2食でした。

123日目 11月1日(金)

また、ダラダラと夜中を過ごし、深夜3時を過ぎ、寝たのは4時頃。

朝は、更に起きるのが遅くなり・・・

朝10:30～ ・豆乳コーヒー3杯。

昼14:30～ ・えのき、ねぎ、白菜、ピーマン1個、のオリーブオイル炒め～おわん1杯、
醤油、納豆1パック、塩、コショウ、黒すりゴマ、焼き海苔3枚。

・かぼちゃ、さつまいも、ジャガイモ、生姜、えのき、人参、玉ねぎ、糸
コン、の煮物

～おわん1杯、醤油、七味、サラダせんべい4枚。

・ピスタチオ30粒、レモン水2杯(レモン半個、クエン酸少々、黒砂糖大
さじ1杯入り)。

・塩レモン飴1個、黒飴1個。

夜16:00～ ・ピーナツクリーム大さじ2杯。

17:30～ ・レモン湯1杯(レモン半個、クエン酸少々、黒砂糖大さじ1杯入り)。

夜8時半過ぎ、ジムに行って、9時半過ぎ、体重を測ると51.55kgでした。

・水180mlほど。

124日目 11月2日(土)

深夜0:30～ ・つぶコーンスープ1杯。

1:00～ ・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、片栗粉少々、黒砂糖大さじ1杯入り)

。

さっさと寝るために、pcは、つけず、布団で本を読んで、1時半過ぎに消灯。

目を閉じてから、眠りに即効で落ちる方法を編み出したいw

朝、目が覚める前、また夢の中でもがいていた。締め切り時間が、ジワジワと迫ってくる中で、必死で担当教官に問い合わせ、提出用紙をそろえてもらったり、設題の内容をクリアにしたりと

更に時間が迫ってきて、そういう時、下半身に妙な緊張感を感じるのが、夢の中でも起こって・・・

不思議なのは、夢の中では、このリアルな身体じゃないのに、リアルな身体を持つ自分がいて、リアルな身体と同じような感覚がある・・・ 夢の中は、やっぱりパラレルの他の世界なんだろうか・・・

朝8時過ぎ～ ・昨日の残りのコーヒーをお湯で割って1杯(ピーナツクリーム大さじ1杯入り)。

10時～ ・豆乳コーヒー3杯。

昼12:30頃～ ・昨日の煮物にがんもどき大2個と切り干し大根、糸コンをさらに混ぜて醤油と黒砂糖で味付けして煮直して～おわん大盛り1杯。

・ピスタチオ35粒、サラダせんべい4枚。

・レモン湯1杯(レモン半個、クエン酸・ハチミツ少々、黒砂糖大さじ

1杯入り)。

・黒飴1個。

16:00～ ・コーヒーのお湯割り1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

17時半頃、ジムへ。 18時半頃、体重を測ると50.90kgでした。 ・水50mlほど

。

帰りにライフに寄って、買い物して ・お茶紙コップ1杯。

夜22:00～ ・つぶコーンスープ1杯(きざみネギ少々入り)。

23:00～ ・味噌スープ1杯（ワカメ、きざみネギ入り）、黒飴1個。

125日目 11月3日(日)

深夜0:15～ ・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、片栗粉少々、黒砂糖大さじ1杯入り)。
・黒飴1個。

2:30～ ・レモン湯1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯、ハチミツ少々入り)。

朝、起きるのがほんと辛い。寝るのはズルズルと遅くなり、いつまでも寝ないくせに、眠りに落ちてから、起きて動き出すまでも、ズルズルとゴロゴロしている。

コレって、きっと、生と死の世界に似ていて、この生の世界に執着して、死にたくないけど、死んでしまえば、きっとあっちの世界でも同じように執着して、また、この世界に生まれてくるのが

イヤで、生まれた時、声を上げて悲しんで、最初は馴染まないのに、そのうち馴染んで・・・

朝9:30～ ・豆乳コーヒー3杯。

11:30～ ・塩レモン飴1個。

昼12:30～ ・納豆2パック、大葉10枚、焼き海苔3枚、ネギ、醤油。

・一昨日の煮物に新たに、糸コン、ぶなしめじを混ぜて、固形カレールー1カケを

入れて煮直して～おわん大盛り1杯、木綿豆腐半丁。

・リンゴ湯1杯(青林4分の1個おろし、ハチミツ、黒砂糖大さじ1杯半入り)。

・98円のばかうけ3分の1袋、98円のミックスナッツ半袋、98円のお好みかりんとう

3分の1袋、コーヒーのお湯割り1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

16:30～ ・ハトムギ茶1杯。

18:00～ ・レモン湯2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯、ハチミツ・クエン酸少々入り)。

19:30～ ・塩レモン飴1個。

今日は、雨で、ジムに行く気がせず、家で英語のお勉強・・・しかし・・・空腹でもないのに・・・

なんか食べたい。。。

夜20:00～ ・昼に食べ残したお菓子(ミックスナッツ、ばかうけ、お好みかりんとう)

全部食べてしまう・・・

・塩レモン飴1個。

結局、ジムに行かず、お菓子を食べて2食し、Gya oでドラマを見てずるずると・・・
やっぱり、ジムはやめられないなあ・・・ やめようかと考えてたけど。。。

126日目 11月4日(月)

また、深夜、遅くまでズルズルして、
深夜2時～ ・カテキン茶1杯(ハチミツ入り)。
風邪がひどくなってきていたので。

朝8時半過ぎに目が覚めるが、起きたくなくて、そのまま、また寝る。
不思議なもので、人は死ぬのは怖いと思うのに、なぜ眠るのは怖くないんだろう・・・
考えてみると、怖いのは、痛みを味わうことなんだろうなど。やっぱり、老衰の自然死がいい。

また、リアルな夢を見る。夢の中で、真剣、文句を言っていたw 食事の配布係で、そのせいで、
おかわりを欲しいだけもらえなくて、上司に「こんなのやってられない！」とwww
結局、起きたのは、11時。。。

朝11:15～ ・コーヒー2杯(うち、最初の1杯目は、黒砂糖大さじ1杯入り)。

昨夜、お菓子を食べまくってるし、ジムにも行かなかったので、食事はせず、そのまま
午後2時前頃に、家を出て、図書館に寄って、ジムへ。
先に、シャワーを浴びてから、体重を16時前頃測ると、50.45kgでした。
・水100mlほど。

帰りに、ライフで少し買い物前に読書して ・お茶紙コップ2杯。

夜19:10～ ・木綿豆腐半丁、ぶなしめじ少々、白菜 のオリーブオイル炒め～おわん1杯
醤油、黒すりゴマ、ガーリック、七味。
・大葉14枚、納豆2パック、焼き海苔4枚、ねぎ、醤油。
・柿1個、レモン湯3杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯、クエン酸・ハチミツ少々入り)。
・クラッカー8枚(ピーナッツクリームをつけて)、サラダせんべい4枚、
ピスタチオ30粒。
・抹茶かたくり1杯、ハーブのど飴2個。

22:30～ ・つぶコーンスープ1杯。
・ハーブのど飴2個。

127日目 11月5日(火)

深夜0時～ ・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、黒砂糖大さじ1杯、片栗粉少々)。

朝9:30～ ・昨日のコーヒーのお湯割り1杯。

12:00～ ・同じく昨日のコーヒーのお湯割り1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

昼13:30～ ・ぶなしめじ、白菜、木綿豆腐半丁のオリーブオイル炒め～おわん1杯
醤油、七味、黒すりゴマ。

・納豆2パック、醤油、大葉10枚、焼き海苔4枚。

・クラッカー8枚(ピーナツクリームつけて)、サラダせんべい2枚。

・ピスタチオ50粒、コーヒー豆乳3杯。

15:00～ ・ハーブのど飴2個

17:00～ ・レモン湯1杯半(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯半入り)。

21時半過ぎ、ジムで体重を測ると、51.00kgでした。

・水50mlほど。

寒くなってきて、毎日ジムに行くのが億劫・・・なところを、わざわざ行ったのに・・・

今日は、初めて、お風呂セットを持っていくのを忘れて・・・リンスもスキンケアもなし;;;

髪はバサバサになるけど、将来、より原始的生活するとしたら、こういうのにも慣れなきゃね。

。

128日目 11月6日(水)

深夜0時半過ぎ～ ・つぶコーンスープ1杯。

1時半過ぎに消灯して、7時半過ぎに目が覚める。

私の睡眠時間はだいたい6時間みたい。

やっぱり、朝は8時には起きたい。そうすれば午前中に4時間勉強できるし。

朝8時過ぎ～ ・豆乳コーヒー3杯。

9時半～ ・レモン湯1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯入り)。

11時～ ・つぶコーンスープ1杯。

昼12:30～ ・かぼちゃ、人参、玉ねぎ、舞茸、生姜、糸コン、木綿豆腐、の煮物

～おわん1.5杯、醤油、黒すりゴマ、つぶコーンスープ1袋。

・プチくるみパン2個(62円)、クラッカー8枚(ピーナツクリーム少々つけて)。

・ピスタチオ33粒、レモン湯1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯入り)

。

14:30～ ・お汁このお湯割り1杯。

15:30～ ・ハーブのど飴1個。

16:00～ ・ハトムギ茶2杯、塩レモン飴1個、ハーブのど飴1個。

19:30～ ・レモン湯1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯、クエン酸少々入り)。

21:30過ぎジムで体重を測ると、昨日と同じで51.00kgでした。

・水150mlほど。

129日目 11月7日(木)

深夜0:30～ ・抹茶片栗1杯。

1:30～ ・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、黒砂糖大さじ1杯入り)。
・黒砂糖のかたまりを4～5個。。。

朝9:30～ ・レモン湯2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯、クエン酸少々)。

今日は出かけるので、少し早めに食事。

昼11:45～ ・昨日の煮物に、新たに糸コンと舞茸と豆腐を混ぜて、固形カレー1.5個を

入れて煮直して～おわん2杯。

- ・クラッカー16枚(ピーナッツクリーム少々つけて)。
- ・みかん1個、ぱりんこせんべい4枚。
- ・りんご4分の1個おろし湯1.5杯(黒砂糖大さじ1杯半入り)。
- ・ハーブのど飴3個。

午後3時前、覇権会社の更新にでかけて、3時半から～更新手続き。 ・ハーブティー1杯。

スキルチェックがたくさんあって、終わったのは6時前。

そのあと、図書館に寄って、100円ローソンに寄って帰る。

100円ローソンに寄ると、欲しかったピーナッツ飴が売っていたので、買って帰る。

その帰り道に、そのキャンディーを5個食べて

夜19:45～ ・お汁この残りのお湯割り1杯(きな粉大さじ1杯、黒砂糖大さじ1杯入り)

。

- ・ぱりんこせんべい20枚、柿1個、ハーブのど飴1個。
- ・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、片栗粉少々、黒砂糖大さじ1杯入り)

。

さらに ・ハーブのど飴3個。

また、今日も2食・・・ やたら食べまくりました・・・

こんなので、いつか、ほんとに食べない人になれるんだろうか・・・ ; ; ;

130日目 11月8日(金)

朝9:00～ ・豆乳コーヒー3杯。

10:45～ ・コーヒーのお湯割り1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

11:30～ ・レモン湯1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯入り)。

昼13:15～ ・にんにく、玉ねぎ、ぶなしめじ、白菜のオリーブオイル炒め～おわん1杯、
塩、コショウ、醤油、納豆1パック、焼きのり4枚。

・ぱりんこせんべい10枚、柿1個、クラッカー8枚(ピーナツクリーム少々)。

・落花生飴5個、ハトムギ茶2杯。

更に、無意識に落花生飴を6～7個。。。

夜19:15～ レモン湯2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

20時半過ぎジムへ行って、21時半過ぎ体重を測ると50.75kgでした。

最近、体重を測る前に、体重を予想するとだいたい当たっているのがうれしいw

・水100mlほど。

帰り、ライフに寄らなかったかわり、100円ローソンに寄って、結局、0時を回ってしまう。

131日目 11月9日(土)

深夜0:30～ ・つぶコーンスープ1杯。

1:00～ ・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、片栗粉少々、黒砂糖大さじ1杯半入り)、

黒砂糖の塊をいくつか飴代わりに口に入れてしまう。。。

朝8:30～ ・豆乳コーヒー2.5杯。

11:00～ ・豆乳コーヒーのお湯割り1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

昼12:10～ ・にんにく、ぶなしめじ、白菜、玉ねぎ、ピーマンのオリーブオイル炒め～おわん1杯

塩、コショウ、七味、醤油、納豆1パック、黒すりゴマ、焼き海苔4枚。
・クラッカー8枚(ピーナッツクリームをつけて)、ピスタチオ70粒。
・レモン湯2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯入り)。

14:00頃 ・落花生飴1個、その後、児童館へ。

児童館で15時過ぎ ・アップルジュース 紙コップ1杯。

帰って来て16時頃 ・レモン水1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯入り)、落花生飴3個。

図書館に寄って、ジムで、17時半頃体重を測ると、50.75kg。昨日と同じでした。

・水150mlほど。

帰りにライフに寄って買い物したあと、休憩所で、空腹とストレスに耐えられず、読書しつつ買ったお菓子を食べまくる;;

夜20時前頃～ ・98円のサラダせんべい1袋全部と、98円のミックスマッツ1袋全部。

・お茶紙コップ5～6杯。

家に着いて、22時頃～ ・レモン湯1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯入り)。

今日も、結局2食してしまいました・・・

やっぱり児童館に行くと、非常にストレスがたまる;;;

132日目 11月10日(日)

深夜0時～ ・レモン湯1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。
・さらに・・・黒砂糖の塊を3～4個ほど、口に入れてしまう。。。

朝9:30～ ・ごぼう茶2杯。

昼12:30～ ・三角厚揚げ2個と白菜のゴマ油炒め～おわん1杯、醤油、七味、コショウ、
ガーリック。
・三角厚揚げ1個、糸コン、ワカメ、生姜の水煮～おわん1杯、醤油、黒す
りゴマ、
焼き海苔、納豆1パック。
・ピスタチオ43粒、りんご半個、ごぼう茶1杯、黒砂糖の塊5～6個。

16時半過ぎ、ジムに行き、17時半頃、体重を測ると51.45kgでした。
・水50mlほど。

帰りライフで買い物して ・お湯紙コップ1杯。

夜21:00～ ・きな粉湯2杯(きな粉大さじ2杯、黒砂糖大さじ1杯、片栗粉少々入り)。
・黒砂糖の塊5～6個。

固形の黒砂糖1袋(300g)が、今月一杯は、ライフで198円で、格安になっているので、
ポイントデーの日に、買いだめすると、結局、飴のように食べてしまう・・・

133日目 11月11日(月)

朝9:00～ ・ごぼう茶1杯。

10:00～ ・豆乳コーヒー3杯。

11:00～ ・レモン湯2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

昼12:30～ ・小松菜1袋(6～7株)とオクラ4本を湯がいて～おわん1杯
三角厚揚げ3個、醤油、黒すりゴマ。

・クラッカー8枚(ピーナッツクリームつけて)、柿1個。

・ライフの98円のばかうけ1袋全部。

・レモン湯2杯(黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

17:00～ ・レモン湯1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯入り)。

・塩レモン飴1個。

19時前家を出て、図書館に寄って、その後、ライフの休憩所で、読書

・お茶紙コップ4～5杯、塩レモン飴2個。

ジムで22時半頃、体重を測ると、51.45kgで昨日と同じでした。

今日は、寒くて、ジムで水も飲まず。

ジムの帰りに手持ちの ・塩レモン飴1個。

134日目 11月12日(火)

深夜0:45～ ・きな粉湯3杯(きな粉大さじ2杯、片栗粉少々、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

2:00～ ・黒砂糖の塊5～6個・・・ガリガリと・・・

最近の体重の増加は、この黒砂糖のせいだと思う・・・

朝8:00～ ・レモン湯3杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

昼12:30～ ・きゅうり1本、玉ねぎ小半個、ピーマン1個、人参半本、アボガド1個のサラダ

～おわん1杯、黒すりゴマ、醤油、酢、シソ油、七味、納豆1パック、焼き海苔3枚。

・クラッカー8枚(ピーナツクリームつけて)、つぶコーンスープ1杯、うまい棒1本。

・ピスタチオ50粒、レモン湯1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

16:00～ ・レモン水1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

17:00～ ・塩レモン飴1個。

19:30～ ・ピーナツクリーム大さじ2杯ほど。

視界に入って・・・つい・・・

20時過ぎ、ジムに行こうと用意はしてみても、天気予報もあまりよくなく、どうしても行く気になれず、

とりやめ・・・(ひどい雨で行けないわけでもなく、ただ行きたくない理由を休むのは、これが初めて!)

ただ、コタツにあたりつつ、本を読んで過ごして、そのうち寝る。。。

135日目 11月13日(水)

朝10:00～ ・豆乳コーヒー2.5杯。

12:00～ ・豆乳コーヒーのお湯割りにほんの少々黒砂糖の塊を入れて半杯。

昼13:00～ ・切り干し大根、生姜、人参、玉葱、オクラ、がんもどき、糸コンの煮物に醤油と

黒砂糖で味付け～おわん1杯、木綿豆腐半丁、七味。

・クラッカー8枚(ピーナツクリームつけて)、ピスタチオ61粒。

・豆乳コーヒーのお湯割りにピーナツクリーム大さじ1.5杯入れて～1杯

。

最近の深夜の黒砂糖塊かじりが、前歯の虫歯を悪化させてるようで・・・

甘いものを食べるのは、少々注意せねば・・・

15:00～ ・お湯1杯。

16:30～ ・お湯に黒砂糖大さじ1.5杯入れて～1杯。

18:00～ ・レモン湯2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

20時半頃、ジムへ。22時過ぎ、体重を測ると、50.65kgでした。

・水 ほんの少々。

136日目 11月14日(木)

深夜1:00～ ・レモン湯1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

1:30～ ・つぶコーンスープ1杯。

朝8:30～ ・豆乳コーヒー2杯。

10:30～ ・豆乳コーヒーのお湯割り2杯(黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

昼12:20～ ・にんにく、玉葱、人参、ピーマン、ネギ、舞茸、木綿豆腐のオリーブオイル炒め

～おわん1杯、醤油、コショウ、七味。

・昨夜ライフで買った、かっぱ細巻1パック(106円)。

・昨日の煮物の残り全部～おわん1杯、七味。

・みかん大1個、サラダせんべい4枚。

15:30～ ・レモン湯1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

17:00～ ・おしるこのお湯割り1杯。

・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、片栗粉少々、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

夜19:40～ ・ピスタチオ1袋(115粒)、クラッカー16枚(ピーナツクリームつけて)

・みかん大2個、サラダせんべい4枚、ピーナツクリーム大さじ2杯。

と・・・また、2食。

気が済むまで食べてしまいました。。。

137日目 11月15日(金)

昨夜も深夜も、水分をとらなかったので、朝遅くまで、トイレに起きることなく眠るzzz

朝10:00～ ・豆乳コーヒー2.5杯。

11:30～ ・豆乳コーヒーのお湯割り2杯(黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

昨夜、たくさん食べて、さしてお腹も空かず、遅い昼。

昼14:00～ ・ネギ、玉葱、人参、ピーマン、舞茸、厚揚げのオリーブオイル炒め～おわん
1杯、

塩、コショウ、醤油、七味、黒すりゴマ。

・きゅうり半本、ネギ、納豆1パック、醤油、焼き海苔3枚、三角厚揚げ
1個。

直後、通信大学からのレポートが不合格で返却されてきて、ゲッソリ・・・

15:30～ ・レモン湯1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

17:30～ ・同上

19:30～ ・黒糖飴4個。

20時半過ぎ、ジムへ。22時半過ぎ、体重を測ると50.75kgでした。

・黒糖飴1個。

138日目 11月16日(土)

深夜0:30～ ・レモン湯1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯入り)。

1:15～ ・つぶコーンスープ1杯(刻みネギ入り)。

2:30～ ・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、片栗粉少々、黒砂糖大さじ1杯半入り)。

3:00～ ・黒糖飴3個。

大してレポートもはかどらないまま、4時過ぎに寝る。

朝9:30～ ・豆乳コーヒー2杯。

11:30～ ・豆乳コーヒーのお湯割り2杯(黒砂糖大さじ1杯半入り)。

昼13:30～ ・サラダせんべい8枚。

・りんご半個。

・きゅうり半本、ネギ、納豆1パック、醤油1、黒すりゴマ、焼き海苔3枚。

。

・クラッカー8枚(ピーナツクリームつけて)。

レポートは予定通りには、はかどらず、17時過ぎジムへ。

18時半頃、体重を測ると、50.90kgでした。大して食べてないのになあ。。。

・水100mlほど。

ジムの帰り、3倍ポイントデーでライフで買い物・・・お腹が空いてたまらなくなって、おにぎり2個とか買って、ライフの休憩所で食べながら、読書。

夜21:20～ ・梅おにぎり2個(63円x2)、うまい棒サラダ味1本、

ライフの98円のばかうけミニ1袋全部。

・落下飴3個、お茶紙コップ5～6杯。

いくら食べても、食べた気がしない・・・、ちっとも満たされず、変な感じ;;;

かといって、これ以上食べるつもりはないので、1時間位して、家に帰る。

23:20～ ・ハトムギ茶1杯。

今日は、2食でした。 やっぱり、お昼にきちんとした食事をしないと、お腹がすいてたまらない・・・

それにしても、ほんと、こんな事で、食の楽しみから離れられるんだろうか。。。

139日目 11月17日(日)

深夜0:00過ぎ～ ・昨夜からの飲みかけのハトムギ茶を少々。

1:00過ぎ～ ・黒糖飴5個。

朝8:30～ ・豆乳コーヒー2杯。

・豆乳コーヒーのお湯割り3杯。

昼13:15～ ・生姜、切干大根、さつま芋、人参、玉葱、糸コン、煮大豆、ピーマン、ネギの水煮

～おわん1.5杯、木綿豆腐1丁、醤油、七味、黒すりゴマ。

・きな粉棒2本、朝鮮人参エキス茶1杯。

・満月ポン5個、黒糖飴1個。

今日は、料理をして、まともに食事。やっぱり、ちゃんとした食事は食べた気になる。昨夜、ライフで、なんとなく満月ポンというお菓子が美味しそうに見えて買ったけど、ラスクと同じ感触で、ラスクよりマズイ。。。というか、ちっとも美味しくない；；；

15:30～ ・レモン湯1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

17時過ぎ、ジムへ。18時過ぎ、体重を測ると、51.60kgでした。

・水少々。

ジムの帰り、ライフで買い物して、 ・お茶紙コップ1杯。

夜20:30過ぎ～ ・レモン湯2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

21:15～ ・つぶコーンスープ1杯。

ああ・・・ダメだ・・・なんか食べたい。。。空腹ではないけど、レポートのストレスで何か食べたくてたまらなくて、我慢できず；；；

夜21:30～ ・ピスタチオ1袋(113粒)、クラッカー8枚(ピーナツクリームをつけて)。

・みかん大1個、ハトムギ茶1杯、黒糖飴3個。

これだけ食べれば満足。。。され、頑張ってレポートしなきゃ・・・
——と言うことで、今日も2食してしまいました；；；

140日目 11月18日(月)

レポートの進展は、芳しくないけど、とりあえず2単位分は終わって、あと2単位分・・・眠くてたまらなくて、1時過ぎに寝る。

朝8:30～ ・豆乳コーヒー2杯。

とりえあず、郵送できる状態にして郵便局へ・・・は～あ、緊張状態で吐き気がする；；

10:30～ ・豆乳コーヒーのお湯割り2杯。

12:30～ ・お汁粉のお湯割り1杯(あずき入りだが・・・；；；)。

やはり、夜に食べると翌日、空腹感を感じる時間が遅くなる。それで今日は少し遅い昼。

昼14:15～ ・昨日の水煮に木綿豆腐半丁と納豆1パックを混ぜて～おわん1杯、
醤油、黒すりゴマ。

・りんご半個、サラダせん10枚、オレンジジュース2杯。

17:00頃～ ・きな粉湯2杯(きな粉大さじ2杯、片栗粉少々、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

昨日、ライフの3倍ポイントデーで、ココアのような濃く甘くドロドロした物が飲みたいと思って

ココアを買おうかと思ったが、成分表示にやっぱり、乳化剤やカゼイン等が入ってるので、きな粉に黒砂糖を混ぜてお湯で割って飲むのが一番マシと思い、やめるw

夜19:30～ ・サラダせん8枚、ライフの98円のばかうけミニ1袋全部。

・オレンジジュース2杯。

明日の朝までにレポートを仕上げる予定で、今日はジムは休んで、ひたすらレポート・・・しかし・・・また、レポートのストレスに負け、ガリガリとお菓子を食べてしまう・・・ということで、また今日も2食。。。

141日目 11月19日(火)

レポートは、なんとか昨夜11時以降から集中度が高まって、0時半頃に終了。
苦しかった。。。やっと、少し開放感。まだ、印刷、修正、郵送の手順が。。。

朝8:00～ ・レモン湯2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

やっと、郵送準備が整って、郵便局へ^^ 疲れた・・・

郵便局から帰って来て、開放感もあってか、昨夜の空腹でもないのに、スナック食べまくりで満タンになったせいで、その反動の激空腹感を感じる。でも、コーヒーで紛らわせるから^^

10:00過ぎ～ ・豆乳コーヒー3杯。

13:00過ぎ～ ・豆乳コーヒーのお湯割り2杯(黒砂糖大さじ1.5杯入り)

14:30過ぎ～ ・豆乳きな粉湯(きな粉大さじ2杯、片栗粉少々、黒砂糖大さじ1.5杯入り)

昼15:30～ ・一昨日の水煮に木綿豆腐半丁を混ぜて～おわん1杯、醤油、七味、黒すりゴマ

焼き海苔4枚、納豆1パック。

・みかん大1個。

17:00頃～ ・レモン湯3杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

20:00頃～ ・塩レモン飴1個。

20時半頃、ジムへ。22時過ぎ体重を測ると、50.90kgでした。

・水少々。

142日目 11月20日(水)

ジムの帰り0時、100円ローソンに寄って、コーンスープやきな粉などをカゴに入れつつカン口飴を見かけて買ってみる。店を出て、即1つ口に入れると、ああ・・・美味しい。。。懐かしいホッコりする味。。。日本の昔の駄菓子とか、ほんとシンプルな味が美味しい!!!

深夜0時過ぎ～(ジムの帰り道) ・カン口飴2個。

0:40～ ・つぶコーンスープ1杯、さらにカン口飴4個。。。)

(カン口飴が美味し過ぎてやめられない・・・寝る間際までなめてしま

まう;;;)

朝8:00頃～ ・豆乳コーヒー2.5杯。

9:45頃～ ・豆乳コーヒーのお湯割り3杯(黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

11:20頃～ ・味噌スープ1杯(ワカメ入り)。

昼12:30～ ・切干大根、生姜、さつまいも、じゃがいも、人参、玉葱、煮大豆、糸コンの水煮
～おわん1杯、コショウ、ガーリック、醤油、七味、黒すりゴマ、納豆
1パック、

焼き海苔4枚、クラッカー8枚(ピーナッツクリームつけて)。

・豆乳お湯割り1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

・落花飴2個、ハトムギ茶1杯。

16:30～ ・豆乳オレンジジュース割り2杯。

・落花飴3個。

19:00前頃～ ・ハトムギ茶1杯。

20:00前頃～ ・カン口飴2個。

20時半過ぎ、ジムへ。22時半頃体重を測ると50.85kgでした。

・水少々。

帰りにライフに寄って買い物して

24時前頃 ・お茶紙コップ1杯。

・カン口飴1個。

143日目 11月21日(木)

深夜0:00頃、ジムの帰り道で ・カン口飴2個。

1:00前頃～ ・つぶコーンスープ1杯(七味かけて)。

・落花飴3個。

なんか、最近、キャンディーをやたら食べてるし、固形黒砂糖が安くなっていて、まとめ買いしたせいで、消費量も増えてるし、甘い物の食べ過ぎ・・・；；；
今日は、極力控えよう・・・っと。。。

朝8:00過ぎ～ ・豆乳コーヒー2杯。

・豆乳コーヒーのお湯割り2杯。

昼12:20～ ・昨日の水煮に固形カレールーを1.5個混ぜて～おわん1杯。

・木綿豆腐半丁、レタス、七味、ガーリック、コショウ。

・クラッカー8枚、豆乳コーヒー1杯。

・ピスタチオ1袋(117粒)。

15:00過ぎ～ ・レモン水2.5杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯入り)。

18時半過ぎ、図書館に行って、本を返して、借りて、近くの100円ローソンでちょっとだけ買い物。

20:00頃～ ・つぶコーンスープ1杯(ガーリック、コショウ、七味入り)。

※ガーリックと七味とコショウを振りかけてみると、味が複雑になって美味

しいw

・きな粉湯3杯(きな粉大さじ2杯、片栗粉と豆乳少々、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

22:30頃～ ・落花飴3個。

結局、甘い物を控えようと思っても、飴をなめだすと軽く3個はいつってしまうし、黒砂糖の使用量も塊7～8個はいつてるし・・・一体、1日どれほどの糖分をとってるんだろう・・・

これが何日も何年も続いたら、やっぱり糖尿病になるかも。。。

やっぱり砂糖の消費量は気をつけねば！

144日目 11月22日(金)

最近朝が寒くて・・・

朝7:30過ぎ～ ・豆乳コーヒー2杯。

・豆乳コーヒーのお湯割り2杯。

昼13:00～ ・ニンニク、えのき、舞茸、玉葱、ピーマンのオリーブオイル炒め～おわん1杯

レタス、塩、コショウ、七味、黒すりゴマ、シソ油、納豆1パック、醤油

。

・昨日のカレーに木綿豆腐半丁を加えて～おわん1杯。

・クラッカー24枚(ピーナツクリームをつけて)、豆乳コーヒーのお湯割り2杯。

・ピスタチオ70粒、りんご半個。

・レモン湯1杯(レモン半個、黒砂糖1.5杯入り)、カン口飴1個。

17:00～ ・レモン湯1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)、カン口飴1個。

19:00～ ・落花飴2個。

20時半頃、ジムへ。22時半頃、体重を測ると51.30kgでした。

・水少々。

[『医者に殺されない47の心得』](#)を読むと、甘い物の食べ過ぎが糖尿病を引き起こすわけじゃないそうです・・・うーん・・・そう書かれると、控えようと思ってた気持ちがあくじけるなあ・・・

と言うより、それ以前に、飴を買うのをやめないと・・・

このままでは、1食、2食じゃなく、常時食べてるようなもので・・・

アルコールもやめれたわけだから、今家にある飴で終わりにして、

もう買わないようにしよう！っと。

145日目 11月23日(土)

深夜0:40～ ・つぶコーンスープ1杯(ガーリック、コショウ、七味入り)。
・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、片栗粉少々、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。
・落花飴3個、カン口飴1個。

気がつくとき、カン口飴をなめたまま、寝ている!!!...

朝8:30～ ・豆乳コーヒー2杯。
・豆乳コーヒーのお湯割り1杯(黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

9:30～ ・つぶコーンスープ1杯(ガーリック、コショウ、七味入り)。
・落花飴2個、カン口飴1個。

11:30～ ・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、片栗粉少々、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

昼12:15～ ・えのき、舞茸、玉葱、ピーマン、木綿豆腐のオリーブオイル炒め～おわん1杯半、
塩、コショウ、ガーリック、黒すりゴマ、醤油、納豆1パック、レタス、
焼き海苔3枚。
・クラッカー8枚(ピーナッツクリームつけて)、ピスタチオ42粒。
・100円ローソンで買ったやおきんのふ菓子1袋全部(8本)。

夕方17時前、ジムへ出かける前に、水少々。
18時前、体重を測ると、昨日と同じで51.30kgでした。
・水50mlほど。

帰りライフで買い物して、19時半過ぎ ・お茶紙コップ1杯。
どうしても甘いジュースが飲みたくて、250ml紙パックの トロピカーナ(ピーチ味)1本。

家に着いて、すぐ、3、4日前に買ったかぼちゃが気になって料理して
20:30～ ・レモン水2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯)。

夜21:15～ ・がんもどきと玉葱とかぼちゃの煮物～おわん1杯、黒砂糖大さじ1杯、醤油、七味。
・サラダせんべい4枚、満月ポン10枚。

・レモン水2杯（レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り）、落花飴1個。

ということで、今日は2食してしまいました。。。

それにしても、口の左側の上唇の上の方に、唇から離れて、口唇ヘルペスがまた出来ました・・・

.

去年の今頃もできてました・・・しかし、今回は、初めて唇じゃない所にできました！

146日目 11月24日(日)

深夜1時頃～ ・レモン湯1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

朝8時頃～ ・豆乳コーヒー2杯。

・豆乳コーヒーのお湯割り2杯(黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

・豆乳のお湯割り半杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

昼12:40～ ・サラダせんべい14枚、満月ポン4枚。

・ブルーベリー1パック(200円)。

・昨夜作った水煮に糸コン、煮大豆をさらに混ぜて煮直して～おわん1杯、
木綿豆腐半丁、醤油、七味、焼き海苔3枚。

・レモン水2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

夕方17時前頃、ジムへ。18時前頃、体重を測ると51.55kgでした。

帰りにライフに寄って、衣料品を買って、食品を買って ・お茶紙コップ1杯。

帰り道21時過ぎ ・トロピカーナ冬季限定味1本(250ml)。

夜22時頃～ ・レモン湯1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯入り)。

23時過ぎ～ ・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、片栗粉少々、黒砂糖大さじ1杯入り)。

・落花飴5個。

・・・ダメだ・・・飴をなめだすと・・・止まらない;;;

147日目 11月25日(月)

深夜0時～ ・落花飴3個 (←昨夜から引き続いて・・・)

1時過ぎ～ ・つぶコーンスープ1杯(ガーリック、コショウ、七味入り)。

朝9時過ぎ～ ・豆乳コーヒー2杯。

・豆乳コーヒーのお湯割り2杯(黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

昼14:00～ ・昨日の水煮にさらに糸コンと木綿豆腐半丁を混ぜ煮直して～おわん1杯
醤油、ガーリック、コショウ、七味、黒すりゴマ、焼き海苔4枚、納豆
1パック。

・クラッカー16枚(ピーナッツクリームをつけて)、朝鮮人参エキス茶
1杯。

・落花飴5個。。。

18:00頃～ ・きな粉湯2杯(きな粉大さじ2杯、片栗粉少々、黒砂糖大さじ1.5杯
入り)。

・落花飴5個。。。

今日は12月1日に3科目試験があるため、ジムには行かずお勉強。

21:30過ぎ～ ・きな粉湯2杯(きな粉大さじ2杯、黒砂糖大さじ1.5杯、片栗
粉少々)。

23:00～ ・つぶコーンスープ1杯(ガーリック、コショウ、七味入り)。

・カン口飴2個。

148日目 11月26日(火)

深夜0時～ ・(昨夜から引き続き)カン口飴2個。

朝10時頃～ ・豆乳コーヒー2杯。

深夜遅くまで起きて、朝は9時過ぎまでゴロゴロ・・・よくないなあ・・・電気代は無駄だし、やっぱり、夜早く寝て、朝早く起きるように直そう！！

昼1時前頃～ ・豆乳コーヒーのお湯割り2杯(黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

昼食14:30過ぎ～ ・一昨日の水煮にさらにがんもどき大2個を混ぜて煮直して
～おわん大盛り1杯、醤油、七味、黒すりゴマ、焼き海苔3枚

。 ・ライフの芋けんぴ1袋(98円)、豆乳コーヒーのお湯割り
1杯。

・朝鮮人参エキス茶1杯。

芋けんぴではなくて、クラッカーにピーナッツクリームをつけて・・・と思っていたのに、昨日でクラッカーを食べつくしてたみたいで、なかったのしょうがないので、芋けんぴ・・・本を読みつつ・・・結局、1袋全部食べちゃいました。。

17時頃～ ・カン口飴3個。

18:45～ ・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、片栗粉少々、黒砂糖大さじ1杯入り)。

20時半、ジムへ。22時頃、体重を測ると51.45kgでした。

・水少々。

今日から、出来るだけ早く寝ようと、23:15にはジムを出て、100円ローソンに寄って帰る。

149日目 11月27日(水)

深夜0:30～ ・つぶコーンスープ1杯(ガーリック、コショウ、七味入り)。

1時頃、電気を消して寝ようとするがなかなか寝付けない・・・

[『医者に殺されない47の心得』](#)に書いてあったように、早寝早起きにしたいのに・・・

朝9:00頃～ ・レモン湯1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

・豆乳コーヒー2杯。

・豆乳コーヒーのお湯割り1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

昼12:25～ ・キュウリ1本、ピーマン1個、人参半本、玉葱小半個、アボガド1個の
ライスサラダ

～おわん1杯、醤油、酢、シソ油、七味、黒すりゴマ、焼き海苔4枚、納豆2パック。

・じゃがいも2個、人参1.5本、玉葱1.5個、糸コン、生姜にカレー固形ルー3個の

カレー～おわん1杯、木綿豆腐半丁。

・クラッカー24枚(ピーナツクリームつけて)。

・レモン湯1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

15:30～ ・レモン湯2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

19:30～ ・お汁こ2杯(小豆少々入り。。。)。

・カン口飴2個。

21時前、ジムへ。22時頃、体重を測ると、51.90kg!!! ; ; ; 食べ過ぎのようです。。。

ジムの帰りに、ライフで閉店間際ぎりぎり迄、買い物して ・お茶紙コップ1杯。

150日目 11月28日(木)

深夜0時過ぎ～ ・(帰り道で)カン口飴2個。

1時頃～ ・日本酒のお湯割り半杯。

寝つきが悪いからと、日本酒をお湯で割ってコップに半分ほどの量を飲んでみるが、酔ってハイになって余計に目がさえて寝れないわ身体が冷えてくるわでさんざん；；；朝は7時半に目が覚めて、今日の睡眠時間は4時間半位。。

朝8:00～ ・豆乳コーヒー2杯。

・豆乳コーヒーのお湯割り2杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

昼12:25～ ・昨日のカレー～おわん1杯、木綿豆腐半丁、納豆1パック、レタス。

・プチくるみパン2個(62円)、梅おにぎり1個(63円)、昆布おにぎり1個(63円)。

・クラッカー8枚(ピーナツクリームつけて)、黒砂糖(大さじ1杯)のお湯割り1杯。

昨夜、3倍ポイントと40%offとが重なって、つい買ってしまったおにぎりとくるみパン。やっぱり食べてみると、機内食みたいな無機質な味で、ちっとも美味しくない。定期的に、つい買ってしまうけど、やめねば・・・美味しくない上に、太る原因。。今は、やっぱり、クラッカーにピーナツクリームが最高w

15:30過ぎ～ ・レモン湯1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

19時前、図書館へ。帰りに100円ローソンで少し買い物する。

20:00過ぎ～ ・きな粉湯2杯(きな粉大さじ2杯、片栗粉少々、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

このあと、じわじわと何か食べたくなってたまらなくなって・・・結局・・・

夜21:00過ぎ～ ・サラダせんべい1袋全部(18枚)。。。

・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、片栗粉少々、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

・カン口飴5個。。。

――ということで、今日は、2食してしまいました。。。

151日目 11月29日(金)

結局、また、ダラダラと深夜遅くまで、You Tubeなどを見て過ごし、寝たのは3時頃；；；
夜は、ずるずると遅くまで起きていたく、朝はずるずると遅くまで寝ていたい・・・
この悪習慣なんとかしないと・・・

この日記も、いつのまにか150日を過ぎてる。今の所、1日、1食か2食の習慣は、これ以上
変えられそうに無い。食生活より、睡眠時間帯の改善とネットの無駄な視聴時間を無くしたい。

朝10:30～ ・豆乳コーヒー2杯。
・豆乳コーヒーのお湯割り2杯。

昼14:10～ ・キュウリ1本、アボガド1個、玉葱小半個、人参半本、ピーマン1個のスラ
イスサラダ
～おわん1杯、黒すりゴマ、醤油、シソ油、酢、からし、七味、納豆1パ
ック、

焼き海苔3枚。

・一昨日のカレーに木綿豆腐半丁、えのき、糸コンを新たに加えて煮直して
～おわん1杯、レタス。
・クラッカー16枚(ピーナツクリームつけて)。

16:30～ ・レモン湯2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

18:15～ ・カン口飴4個。

20時半ジムへ。22時半頃、体重を測ると51.85kgでした。

・水50mlほど。

152日目 11月30日(土)

深夜0:40～ ・つぶコーンスープ1杯。

・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、黒砂糖大さじ1.5杯、片栗粉少々)。

・落花飴4個!!!

朝9:30～ ・レモン湯2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯入り)。

11:30～ ・豆乳コーヒー2杯。

12:30～ ・豆乳コーヒーのお湯割り1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

昼14:00～ ・生姜、かぼちゃ、人参、じゃが芋、玉葱、糸コン、切り干し大根、木綿豆腐の水煮

～おわん1杯、醤油、黒すりゴマ、七味、コショウ、ガーリック、焼き海苔4枚、

納豆1パック。

・サラダせんべい8枚、レモン水2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

・ピスタチオ1袋全部(113粒)。

17時半過ぎ、ジムへ。19:30頃、体重を測ると・・・52.10kg!!!まあねえ・・・

最近、好きなだけ食べまくってるしねえ・・・今日はちゃんと食事した後に、ピスタチオ1袋も食べてしまったし・・・ ・水少々。

帰りにライフで少し買い物して ・お茶紙コップ1杯。

帰り道 21:30～ ・生姜黒飴2個。

そう・・・また、飴を買ってしまう・・・2倍ポイントデーでつい・・・

しかし・・・ジムに出かける前、左上奥歯がなんか変だなと気がついて、いじってみると・・・虫歯が!!!!!! 最悪です・・・数少ない私のちゃんとした歯の1本が・・・虫歯に;;; これは、最近のキャンディー、黒砂糖の食べ過ぎがたたってる気がします・・・やめねば・・・なのに;;

夜22:30～ ・レモン湯1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

・抹茶かたくり半杯。

・落花飴1個。

153日目 12月1日(日)

朝9時から試験なので、早く寝なければで、0時過ぎに消灯。

朝5時半過ぎに目が覚めて、試験前の勉強。

朝5:50～ ・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、黒砂糖大さじ1.5杯、片栗粉少々)。

6:50～ ・豆乳コーヒー3杯。

8時に家を出て、試験会場で ・水少々。

3科目試験で、試験時間中、お昼前、お腹がなくなってしまって・・・恥ずかしwww

帰りに、100円ローソン、図書館に寄る。

昼12:45～ ・昨日の煮物に糸コン、木綿豆腐1丁を足して煮直して～おわん1.5杯

納豆1パック、黒すりゴマ、醤油、七味、レタス。

・昨夜ライフで4割引で買った冷やしみたらし団子4個入り1パック(5

8円)。

・朝鮮人参エキス茶1.5杯。

夕方16時半過ぎ、ジムへ。17:15頃、体重を測ると、52.25kg!!!!また増加!!!

最悪です・・・やはり、最近の食べすぎとキャンディー系が効いてるようで・・・やばいなあ・・・

・水100mlほど。

帰りに、3倍ポイントで、またライフで買い物して、 ・お茶紙コップ1杯。

夜20:30過ぎ～ ・レモン湯2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

22:45～ ・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、黒砂糖大さじ1杯、片栗粉少々)。

(何か食べたくてたまらなくて・・・しかし、体重の事を考えると控える

べきと

我慢して、きな粉湯にしたけど・・・は・・・何か食べ

たい・・・;; ;)

23:45～ ・つぶコーンスープ1杯。

154日目 12月2日(月)

起きててもお腹がすいてきて食べたいと思うだけなので、
昨日と同じく、0時ちょい過ぎには寝床へw
そして、昨日と同じく6時前に目が覚めて、万歳！

朝6:30～ ・豆乳コーヒー2杯。
・豆乳コーヒーのお湯割り2杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

昼12:00～ ・ブロッコリー1株、人参1本、えのきを茹でて～おわん1.5杯
塩、コショウ。
・味噌汁(ワカメ入り)～おわん1杯
・納豆2パック、醤油、焼き海苔3枚、りんご半個。
・サラダせんべい10枚、豆乳コーヒーのお湯割り1杯(黒砂糖大さじ1杯
入り)。

16:15～ ・きな粉湯2杯(きな粉大さじ2杯、黒砂糖大さじ1.5杯)。

18:15～ ・つぶコーンスープ1杯。

夜18:40～ ・うまい棒サラダ味1本。
つい、なぜか、テーブルの上にあったので、無意識に開けてしまい・・・
食べました。。

なので、食事しました。。

・味噌汁(ワカメ入り)～おわん1杯、クラッカー16枚(ピーナツクリー
ムつけて)。

——ということで、今日は2食でした。

20時20分頃、ジムへ。21時過ぎ、体重を測ると51.90kgでした。

・水180ml

155日目 12月3日(火)

深夜0時～ ・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、片栗粉少々、黒砂糖大さじ1.5杯)。
0時半過ぎに、寝て、7時過ぎに起きる!万歳!

朝7:30～ ・豆乳コーヒー2杯。
・豆乳コーヒーのお湯割り2杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

午前中のほとんどは、友達へのクリスマスプレゼントの小包作りで時間が過ぎて、
郵便局とスクーリング代を振り込みに銀行へ。

昼12:20～ ・レタス、ピーマン1個、納豆1パック、すりゴマのサラダ～おわん1杯
シソ油、酢、醤油、七味、焼き海苔3枚。
・じゃが芋、生姜、切干大根、人参、玉葱、糸コン、木綿豆腐の水煮～おわ
ん1杯
醤油、七味。
・クラッカー16枚(ピーナツクリーム、ブルーベリージャムをつけて)。
・ピスタチオ30粒、サラダせんべい6枚、りんご4分の1個。
・レモン湯2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

夕16:20～ ・レモン湯2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

・・・ああ・・・なんか食べたい。。。で・・・また・・・

夜17:50～ ・ライフの98円のばかうけミニ1袋全部、サラダせんべい
・ピスタチオ86粒、レモン湯1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯
入り)。

——ということで・・・今日も2食しちゃいました。。。

20時半頃、ジムへ。21時半頃、体重を測ると、52.15kgでした。。。やっぱり・・・
・水50mlほど。

156日目 12月4日(水)

深夜0:00～ ・つぶコーンスープ1杯(コショウ、ガーリック入り)。

1:00前頃～ ・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、黒砂糖大さじ1.5杯)。
・黒砂糖の塊1個。・・・甘い物食べたくてたまらなくて。。。

1時過ぎに寝て、朝は7時過ぎに起きる。やった!

最近はず食してしまうけど、朝起きれるようになったから、まあ、よしとしようっとwww
よし!今日は、計画的・有効的に時間を使うぞ!

朝7:30～ ・豆乳コーヒー2杯。

10:00～ ・豆乳コーヒーのお湯割り2杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

昼12:15～ ・昨日の水煮に固形カレールー2カケと糸コンを足して～おわん1杯

木綿豆腐半丁、納豆1パック、ピーマン1個、レタス。

・クラッカー24枚(ブルーベリージャムつけて)、豆乳のお湯割り1杯。

・ピスタチオ20粒。

15:15～ ・レモン湯2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

夜17:20～ ・サラダせんべい10枚、味噌汁～小おわん1杯(ワカメ、コショウ入り)、
納豆1パック。

・クラッカー8枚(ブルーベリージャムつけて)、ピスタチオ60粒。

・りんご4分の1個、朝鮮人参エキス茶1.5杯。

そういうことで・・・また、今日も2食。。。

夜8時半頃、ジムへ。21時半頃、体重を測ると、52.25kgでした。。。まあね・・・

・水130mlほど。

ジムの帰り、今日は3倍ポイントデーでライフで買い物。 ・お茶紙コップ1杯。

結局、今日は、時間を有効につかうぞー!と言ったわりには、いつもとさしてかわらず・・・
勉強もちっともはかどらなかつたし、

まあ、よかったのは、やっとNexusのミニキーボードを決めて買ったことくらい。

157日目 12月5日(木)

ライフでの買い物で遅くなって、家に帰ってきた時は、0時半頃。

深夜0:45～ ・生姜湯1杯。

1:25～ ・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、片栗粉少々、黒砂糖大さじ1.5杯)

。

・黒砂糖の塊2個。。。

深夜2時に寝て、朝、6時半過ぎに目が覚めて、今日も7時に起きた!やった!

今日こそは、時間を有効に使うため、朝はパソコンをつけないぞ!

朝7:30～ ・豆乳コーヒー2杯。

・豆乳コーヒーのお湯割り2.5杯。

昼12:15～ ・昨日のカレーの残り全部～おわん1杯、木綿豆腐半丁、納豆1パック、レタス。

・クラッカー8枚(4枚は、いちごジャムつけて)、贅沢かき餅せんべい

3枚。

・ピスタチオ33粒。

今日は、別の児童館に見学に行く予定で、14時半頃出かける。

帰りに、図書館に寄って、100円ローソンに寄って・・・ ・水少々。

夜17:40～ ・オクラ8本、えのき少々、木綿豆腐半丁～おわん1杯、醤油。

・贅沢かき餅せんべい5枚、クラッカー24枚(苺ジャムつけて)。

・100円ローソンで買った和菓子"奈良小まち"1パック(4個入り)。

・朝鮮人参エキス茶1杯。

21:30～ ・豆乳+充実野菜バナナミックスジュース割り2杯。

23:00～ ・バナナミックスジュース2杯。

これ・・・甘くて美味しくて・・・いくらでも飲めてしまう。。。

今日も2食でした。

結局、午前中は、ノートパソコンをつけないで、タブレットをメール確認で数回つけたただけだったので、

有効に使えたけど、午後から、児童館に行って、図書館に寄って帰って来て、夕食をしたの

ちは・・・

図書館で借りたDVDを見て、あとは、ネットサーフィン。。。。

今日は、誕生日で、100円ローソンで、2014年用の手帳を買ったのに・・・何もつけてない。。。

明日こそは、もっと計画的に！！！！

158日目 12月6日(金)

ジムもなく、早く寝れたのに、つついネット見て、ずるずる・・・寝たのは1時頃。
明け方いつもの如くトイレで4時半頃目が覚めて、1時間ほどタブレットを見て時間浪費。
朝は、結局、また以前の如く、8時半頃に起きる。

朝8:30～ ・豆乳コーヒー2杯。
・豆乳コーヒーのお湯割り2杯半。

昨日の食べ過ぎと精神的に低迷ぎみで、大して空腹感もなく、食べないまま過ごす。

14時前、やっとAmazonからタブレット用のキーボードが届いて、なんとかセットして・・・
気がつくのと、15時前。 16時迄にボランティア登録に行く約束で、15時少し過ぎ出かける。
。

15時半過ぎ、会館について、話を聞いて登録して、終わったのは、16時半頃。
帰りに100円ショップで返品交換して、家についたのは17時過ぎ。

夕17:30～ ・豆乳コーヒーのお湯割り2杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。
18:30～ ・きな粉湯2杯(きな粉大さじ2杯、片栗粉少々、黒砂糖大さじ1.5杯)。

20時15分頃、ジムへ。22:30頃、体重を測ると、51.10kgでした。
・水150mlほど。

今日は、ほんと食欲が無く、また、空腹感もさしてなく、ちゃんとした食事はしませんでした。
時間の有効活用は、結局、午前中だけ・・・出かけて帰ってきたあとは、
結局、やっぱり、インターネットで、時間の浪費。。。

159日目 12月7日(土)

深夜0:15～ ・つぶコーンスープ1杯(ガーリック、コショウ入り)。
・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、片栗粉少々、黒砂糖大さじ1.5杯)。

1時半に寝て、5時半に起きる。

朝5:40～ ・豆乳コーヒー2杯。
・豆乳コーヒーのお湯割り2杯。
・豆乳お湯割り1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

昼12:00～ ・レタス、ピーマン、納豆2パックのサラダ～おわん1杯、醤油、からし、すりゴマ、焼き海苔5枚、シソ油、酢。
・かぼちゃ、生姜、人参、玉葱、えのき、舞茸、コンニャクの水煮～おわん1杯
醤油、七味。 贅沢かき餅せんべい4枚。
・充実野菜バナナミックスジュースの水割1杯半。

16:00～ ・落花飴2個。

夕方18時前頃、ジムへ。 18時半頃、体重を測ると51.15kgでした。 ・水180ml

ジムの帰りに、ライフで買い物して ・お茶紙コップ1杯。
帰り道、空腹に耐えられず・・・

夜21:30～ ・ごぼうてん2袋(1袋4本入り79円)、自転車こぎつつ食べてしまう。
〈家に着いてから〉 ・つぶコーンスープ1杯(缶詰コーンも入れて)。
・きなこ餅せんべい1袋全部(12枚)、乗船人参エキス茶1杯。
・お汁粉のお湯割り1杯(小豆入り)。
・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、黒砂糖大さじ1.5杯)。

――ということで、今日は、2食でした。

さらに、時間も午後からは、いきなり昨日行ったボランティア協会から電話がかかってきて履歴書と職務経歴書を用意して欲しいと言われて、その雑用とgyaoでドラマをみて過ぎて、夜は、ライフで買い物に1時間潰し、ジムから帰って来てからも、ついgyaoで下らないラブコメ映画を見ながら食事して・・・ やっぱり、有効に使えたのは午前中だけでした；；

160日目 12月8日(日)

深夜0時半過ぎても、ずるずるとgyaoで映画を見てるうちに眠くなって、コタツで横になるとそのまま寝てしまい、気がつくと2時半。。。それから、また映画の残りを見て、布団で寝る。

朝は7時起き。

朝7:30～ ・豆乳コーヒー2杯。

・豆乳コーヒーのお湯割り2杯。

11:30～ ・つぶコーンスープ1杯(コーン大さじ2杯入り)。

昼を食べないで、ジムに行こうと思ったけど・・・空腹で無理!www

昼13:30～ ・ほうれん草3株、木綿豆腐半丁、コーン大さじ2杯～おわん1杯、醤油、すりゴマ。

・昨日の水煮に木綿豆腐半丁を足して～おわん1杯、醤油、すりゴマ、納豆1パック、

焼き海苔2枚。

・お汁粉のお湯割り1杯(小豆入り)。

15:30～ ・レモン湯1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

16時過ぎ、図書館に寄って、ジムへ。17時半過ぎ、体重を測ると51.80kgでした。

・水150ml

帰りに、ライフで買い物。 ・お茶紙コップ1杯。

夜20:35～ ・ライフで買ったプチバター(128円) 半分でやめようと思ったのに3分の1本は苺ジャムをつけて・・・結局1本全部食べてしまう。

・3割引ポテトサラダ小1パック(96円)、ピスタチオ1袋(115粒)、柿半個。

・アボガド半個、玉葱小半分、レタス～おわん1杯、すりゴマ、醤油、しそ油、酢。

・レモン湯2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯)

・苺ジャム湯1杯(苺ジャム大さじ2杯程お湯に溶かして)。

今日もしっかり、2食でした。

美味しいと、つい食べてしまいます。。。その上、Gyaoでまた、イギリス映画を見つっ・・・

そのせいで、いつまでもダラダラと食べて・・・時間もダラダラと過ぎて・・・

結局、今日は、昨日と同じく、午前中と出かける前までの時間はそれなりに有効に使えてもやっぱり、外から帰ってくると・・・ダラダラと・・・

161日目 12月9日(月)

深夜2:00過ぎ～ ・苺ジャム湯0.3杯程。

Gyaoで、映画を見た後、blogを書いたり、[soundcloud](#)で録音してるうちに遅くなって、結局、寝たのは2時半近く・・・目が覚めたのは、6時半過ぎ、起きたのは7時前。

朝7:30～ ・豆乳コーヒー2杯。
・豆乳コーヒーお湯割り2杯。

昼12:30～ ・ほうれん草4株、木綿豆腐半丁～おわん1杯、醤油、すりゴマ、焼き海苔3枚。
・一昨日の水煮に木綿豆腐半丁混ぜて～おわん1杯、醤油、七味、納豆1パック。

頭痛がする・・・一昨日の水煮を煮直してる間、ゆがんだカーペットを敷き直すのに、重い机を持ち上げた時から、頭がくらくらして・・・なんだろう・・・コレ・・・しんどい・・・

16時過ぎから、30分程寝る。 少し楽になる。

夕16:30～ ・レモン湯2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯半入り)。

頭頂よりの右側がズキズキする・・・ なんだろこの偏頭痛・・・
昼に作ったサラダを食べないと腐るので、さして食欲はなかったけど・・・

夜19:00～ ・アボガド半個、玉葱半個、ピーマン1個、レタスのサラダ～おわん1杯、
醤油、シソ油、酢、すりゴマ。
・クラッカー8枚(最後の1枚は苺ジャムをつけて)。
・豆乳コーヒーのお湯割り1杯(黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

—そういう事で、今日は2食でした。

20時半過ぎ、ジムへ。22時半頃、体重を測ると51.70kgでした。
・水50mlほど。

帰り小雨の中を自転車をこぎつつ気づいたのは、どうやら風邪を引いたみたい・・・
のどがじんわりと痛く、右頭頂きから右側頭にかけてズキズキするのも、風邪のせいみたい・・・

いつ、どこで風邪をもらってきたのやら。。。

162日目 12月10日(火)

深夜0:20～ ・カテキン茶の豆乳割り1杯(黒砂糖大さじ2杯入り)。 風邪防止にw
・生姜飴3個。

また、ダラダラと2時頃まで、ネットを見て・・・寝たのは2時過ぎ。目が覚めたのは6時半過ぎ。

どうも・・・コレ・・・風邪じゃなくて、頭部右側に、たぶん右耳の奥に何か出来物ができたみたい。。。

そのせいで、右喉、右耳、右頭・・・右側ばかり痛む。

朝7:00～ ・豆乳コーヒー1.5杯。
・豆乳コーヒーのお湯割り2.5杯。

昼12:40～ ・4日前に作った水煮にコンニャクと木綿豆腐半丁を混ぜて～おわん1杯、醤油、

七味、すりゴマ、納豆1パック、焼き海苔4枚。
・クラッカー16枚(ピーナツクリームつけて)、豆乳のお湯割り1杯。
・ピスタチオ50粒。

15:40～ ・レモン湯1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

夜16:45～ ・柿半個・・・つい、食べかけで置いてあったので食べしまったので、ついでに2食目w

・サラダせんべい6枚、100円ローソンのむき甘栗1袋全部。

19:40～ ・レモン湯1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

20:00～ ・生姜飴2個、落花飴2個。

20時15分頃、ジムへ。22時頃、体重を測ると、51.15kgでした。

・水50mlほど。

帰り道で、23時過ぎ、持参の落花飴2個。

今日も2食で、時間も集中力の無さとネットを見だすとやたら淋しくなって・・・
大して有効活用できず、やっぱりダラダラ・・・

163日目 12月11日(水)

深夜0:15～ ・生姜飴3個。

1時過ぎに寝て、6時半過ぎに起きる。やっぱり、1時迄に寝るようにしよう！
0時頃に寝て、6時頃に起きるのを目標にしよう ^^

朝7:00～ ・豆乳コーヒー2杯。
・豆乳コーヒーのお湯割り2杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

昨日の食事量のせいか、朝早くから起きてるせいか、お昼前、やたら空腹感が。。。
なので、少し早目に・・・

昼11:55～ ・そうめん半束茹でて、ピーマン1個、玉葱半個、アボガド1個のサラダ～お
わん1杯

醤油、七味、コショウ、シソ油、酢、すりゴマ、焼き海苔3枚。
・木綿豆腐半丁、糸コン、～おわん1杯、醤油、納豆1パック。
・クラッカー16枚(ピーナツクリームつけて)、ピスタチオ50粒。
・キウイ2個、レモン湯2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。
・生姜飴1個。

16:00～ ・レモン湯1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。
・生姜飴2個。

夜18:00～ ・サラダせんべい12枚、ピスタチオ19粒。
・レモン湯2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)、落花飴3個。

20時半頃、ジムへ。22時半頃、体重を測ると、52.10kgでした。 ・水100ml
ほど。

帰りに、3倍ポイントデーでライフで買い物。 ・お茶紙コップ1杯。

結局、今日も2食で、時間の使い方は・・・1冊、本を読み終わらせたことと、
少し掃除が出来たことが良かったかな。。。あとは、やっぱり、ネットで潰す時間が
多い・・・;; ;

164日目 12月12日(木)

ライフの閉店間際まで買い物して、家に帰ってきたのも遅く、
深夜0:45～ ・つぶコーンスープ(コーン大さじ2杯ほど入れて)。

・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、黒砂糖大さじ1.5杯)。

明日は燃えるゴミの日で、起きれなかった場合も考えて、ゴミ集めして、ゴミを出して、
結局、ネットでダラダラして、寝たのは2時半過ぎ・・・朝は7時半過ぎ起き。

朝8:00～ ・豆乳コーヒー2杯 : 9時迄の1時間をネットでつぶしてしまう;;;
最悪。。

と書いていたら、更に本を読みつつネットで調べ物してるうちに、

また・・・

・豆乳コーヒーのお湯割り2杯(黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

昼12:50～ ・昨夜ライフで買ったプチバター1本(128円)に、ピーナツクリームを
つけて。

・コーヒー豆乳のお湯割り1杯。

今日は、有償ボランティアで出かけるので、さっさと食事を済ませて、14時迄着なので、
早目に13:43に家を出て・・・10分で行ってしまいました。。

14～17時は、かわいい女の子のお相手をして、終わってから図書館へ。 ・水少々。

夜19:00～ ・レタス、玉葱半個、ピーマン1個、アボガド1個のサラダ～おわん1杯
シソ油、醤油、酢、七味、すりゴマ。

・糸コンと木綿豆腐半丁と舞茸の水煮～おわん1杯、醤油、納豆1パック、
焼き海苔3枚。

・クラッカー8枚(苺ジャムつけて)、柿1個、贅沢かき餅せんべい3枚。

・トロピカーナ100%ジュース(250ml)2本・・・超美味しい。。

。

やっぱり甘いジュースは、美味しくてもいくらでも飲んでしまう・・・つい2本も。。

23:00～ ・レモン湯1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

・・・今日は、2食で、結局、時間の有効活用は・・・まったく出来ませんでした・・・

ボランティアから帰って来てからは、食事と昨日登録した出会い系サイトを見たりやり取りで

時間浪費。。。。

165日目 12月13日(金)

深夜0:30～ ・落花飴6個!!!!・・・;; ;

結局、また2時過ぎに寝て、朝は6時半過ぎに目が覚めて・・・

朝7:00～ ・豆乳コーヒー2杯・・・又1時間、YYCで時間潰してしまった;; ;

9:40～ ・豆乳コーヒーお湯割り2杯(黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

昼11:00～ ・贅沢かき餅せんべい10枚。。。・・・無性に食べたくなって;; ;

・舞茸、木綿豆腐半丁、糸コン、生姜、ワカメの水煮～おわん1杯、醤油、七味、

コショウ、納豆1パック、焼き海苔3枚。

・サラダせんべい8枚、ピスタチオ60粒。

・レモン湯1.5杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

17:00～ ・豆乳コーヒーのお湯割り1杯(黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

夜18:00～ ・サラダせんべい10枚、うまい棒サラダ味2本。

・豆乳のお湯割り1杯(黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

・納豆2パック(醤油、からし、すりゴマ)、焼きのり1枚。

・木綿豆腐半丁、糸コン、舞茸、ワカメの水煮～おわん1杯、味噌、七味

。

・落花飴1個、生姜飴1個。

20時半過ぎ、ジムへ。22時半頃体重を測ると、52.50kg。まあ、そんなところでしょ

。

2食しっかり食べてるし・・・

・水180ml。

166日目 12月14日(土)

深夜0:40～ ・生姜湯1杯。

・つぶコーンスープ1杯。

また、ダラダラとYYCで時間を潰して・・・寝たのが、3時過ぎ・・・起きたのは朝9時過ぎ。起きてからひたすら掃除、昼過ぎまでかかる。

朝10:00～ ・豆乳コーヒー2杯。

昼12:45～ ・もらったかまど屋のきのこ弁当1パック+人の分の同じきのこご飯を3分の1ほどと

その他煮物のおかずもそっくりもらうw、どくだみ茶1杯。

・コーヒーお湯割り1杯。

14:30～ ・豆乳コーヒーお湯割り1杯。

16:00過ぎ～ ・コーヒーのお湯割り1杯、生姜飴1個。

さっさとジムに行けばいいものをダラダラして、18時前頃、出かける。

19時頃、体重を測ると、52.00kg ピツタリ。。。 ・水80mlほど。

ジムの帰りライフが3倍ポイントデーで、買い物に1時間半もかけてしまう。

・お茶 紙コップ1杯。

22時過ぎ～ ・落花飴2個。 お腹が空いてたまらない・・・

夜23:10～ ・ライフで4割引で買った、かやくおにぎり1個と梅おにぎり1個(各63円)。

・ごぼう天1袋(4本)。・・・1、2本でやめようと思ってたのに；；

；

・つぶコーンスープ1杯、納豆1パック(醤油、からし)、贅沢かき餅せんべい5枚。

は～あ・・・今日は1日、全く勉強せず。朝は、一人ですっと掃除、午後からは、人がきてがやがやと・・・結局、勉強できず・・・あとは、ジムに行って、買い物して・・・ネット。

。。

食事は、今日も2食。・・・しかも、超遅い時間に；；；

167日目 12月15日(日)

深夜0時過ぎ～ ・きな粉湯2杯(きな粉大さじ2杯、黒砂糖大さじ1杯入り)。

結局、ダラダラとまたYYCにはまって、深夜2時半まで・・・本当にどうしようもないバカ。。

。

起きたのは8時。 ネットは、淋しさを余計に増大させる麻薬みたい・・・最悪です；；

朝8:30～ ・豆乳コーヒー1杯。

・豆乳コーヒーのお湯割り5杯(黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

昨夜、おにぎりやらきちんと食べてるので、食べずにコーヒーでと思ってたけど、やっぱりお腹が少し空いてきて、ジムに行くにもやっぱり少し食べとこっと思って。。

昼14:40～ ・木綿豆腐半丁、小松菜5株、ぶなしめじの水煮～おわん1杯、すりゴマ、醤油。

・・・これだけでは、我慢できず、また同じ具に更に糸コンを混ぜて
～おわん1杯、納豆1パ

ック、醤油、すりゴマ。

・贅沢かき餅せんべい7枚、柿1個、生姜飴2個。

16時40頃、図書館へ。その後、ジムへ。17時半頃、体重を測ると51.45kg。

水150mlほど。

ジムの帰りにライフの休憩所で1時間ほど本を読んで お茶紙コップ2、3杯。

その後、3倍ポイントデーで買い物して、お腹が空いてきて惣菜も買って・・・

夜20:50頃～ ・プチくるみパン2個(3割引で72円)、南瓜煮少量1パック(3割引で96円)。

・ポテトサラダ少量1パック(3割引で96円)、ごぼう天4本入り1パック。

・納豆2パック(からし、だし)、栗しぐれ8個、お茶紙コップ4～5杯。

22時半頃、ライフを出て、家へ。

23時過ぎ～ ・生姜湯1杯。

今日も、しっかり2食。 時間の有効活用は、日記通り、昼過ぎまで、ネットで時間浪費し

すぎ！！

昼食前から、パソコン消して、やっと勉強に身が入るけど、浪費した時間は戻らない・・・

168日目 12月16日(月)

夜は、パソコンをつけず、布団をかぶりつつタブレットで。12時半頃寝る。朝は6時起き。
タブレットで少しダラダラして・・・

今日は、しっかり勉強するぞ！学習室に行く予定。午後からは銀行にも行かなきゃ。

朝7:00～ ・豆乳コーヒー2杯。

9時、学習室へ。結局、その直前まで、ネット；；； 学習室で12時半頃まで、勉強。
奥の端っこの席に座っていると、何やらおかき煎餅の匂いが・・・誰か食べてるのかな。。
お昼前トイレに行って小をすると、おかきの匂いが・・・

もしかして、学習室内の匂いは、ドア1枚隔てたトイレからの匂いだったのかも・・・

12時半過ぎ ・豆乳コーヒーのお湯割り1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

また出かける用意をして、銀行に口座を作り。 ・落花飴3個。

帰りに100円ショップによって、散髪するためのハサミを買う。

昼15:30～ ・生姜、じゃが芋、人参、玉葱、椎茸、糸コン、木綿豆腐、厚揚げ豆腐の水煮
～おわん1.5杯、醤油、七味、コショウ、納豆1パック、すりゴマ。

・レタス、キュウリ、玉葱、ピーマン、アボガド1個のサラダ～おわん1杯

、
醤油、シソ油、酢、七味、すりゴマ、プチバターフランスパン5分の4
本ほど。

・柿1個、みかん1個、豆乳コーヒーのお湯割り1杯、栗しぐれ3個。

ふ～っ・・・食べた、食べた。。。と言いつつ ・生姜飴1個。。

スクーリング用の教科書が届いたと本屋から電話、18時半過ぎ出かける。その後、図書館へ。

・生姜飴1個、水少々。

図書館に予約している本が来てると思って、急いで家を出たのに、来てない；；

図書館のあと、ライフの休憩所で、1時間ほど読書。

・お茶紙コップ4～5杯、落花飴3個。

ジムで22:30頃、体重を測ると52.50kg。まあ、しっかり沢山食べましたからねえ。

。。

・水150mlほど。

ジムの帰りに、手持ちの ・生姜飴1個。

今日は、ちょこちょこ飴は食べましたが、メインの食事は1食。
時間の有効活用も、学習室に行ったのとライフの休憩所の活用で進歩！
やはり、極力、家にいないのが一番、時間を活用できる。。。

169日目 12月17日(火)

深夜0:15～ ・つぶコーンスープ1杯。

やっぱり、夜はpcはturn onしないのが一番。でもタブレットで；； 0時半に寝て、明け方かと思えば2時頃、トイレに起こされる；；； 6時起き。最近は5時間半睡眠です。今日の予定は、S児童館の見学。あとは、洗濯と髪切りたい。

朝7:00～ ・豆乳コーヒー2杯。

8:10～ ・豆乳コーヒーのお湯割り2杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

洗濯した後、9時に家を出て学習室へ。 ・水ほんの少々。 12時過ぎ家に戻る。

昼12:20～ ・昨日の水煮にごぼう天1袋(4本)と三角厚揚げ1個を足して～おわん2杯(残り全部)

醤油、七味、納豆1パック。

- ・昨日食べ残したプチバターの半分(ピーナツクリームつけて)。
- ・豆乳コーヒーお湯割り1杯。生姜飴1個。

食後13時半頃、また学習室へ。暖房ききすぎ；； 汗かくほど暖かく、途中寝てしまう。。。

・水150ml。

15時、家に帰る。 15時過ぎ～ ・レモン湯1杯(黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

見学までに時間が出来たので、今日の予定のカット。。。カット後、16:20頃家を出る。児童館で20分ほど、話した後、家に帰って

17時頃～ ・腐ったみかん+レモン湯2杯(黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

・・・腐ったみかんもジュースにするとなんとか飲める。。。

夜18:30頃～ ・レタス、キュウリ小1本、ピーマン1個、玉葱小半個、アボカド1個のサラダ

～おわん1杯、醤油、シソ油、酢、すりゴマ、木綿豆腐半丁。

- ・昼に食べ残したプチバターの残り少し。
- ・レモン湯2杯(黒砂糖大さじ1.5杯入り)、贅沢かき餅せんべい

5枚。

・ピスタチオ51粒、栗しぐれ3個、生姜飴1個。

20時15分頃、ジムへ。22時頃、体重を測ると52.70kgでした。そりゃ、食べまくり

ですからw

・水100mlほど。 ジムの帰り道で、 ・生姜飴3個。

今日は、しっかり2食。 時間の有効活用は、決めた事をちゃんと出来たのが良かった^^v

170日目 12月18日(水)

0時半過ぎからコタツで横になってると寝てしまう。気がつくと1時半過ぎ。あ〜あで、布団でちゃんと寝るw

寝る前に何か飲むとトイレに起きるからと何も飲まなかったのに、2時半過ぎに目が覚める。6時半起き。

今日もしっかり、時間の有効活用するぞ！

朝7:00前～ ・豆乳コーヒー1.5杯。

(ずっと歌って録音したかった[君が代](#)を歌って録音するw)

8:30過ぎ～ ・豆乳コーヒーのお湯割り1杯。

雨だけど、9時、学習室へ。 ・水ほんの少々。

今日は、遅めに1食だけ・・・と思ったけど、無理。。。12時過ぎ、家に帰って料理。

昼13:05～ ・生姜、人参、玉葱、じゃが芋、コンニャク、厚揚げ、煮大豆、木綿豆腐の水煮

～おわん1杯、醤油、七味。

・レタス、キュウリ小1本、玉葱小半個、ピーマン1個、アボガド1個のサラダ

～おわん1杯、すりゴマ、シソ油、酢、醤油。

・サラダせんべい4枚、豆乳コーヒーお湯割り1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

14時前に家を出て、また学習室へ。途中、やっぱり暖かくて眠くなって居眠りしてしまう。。

。

17:00～ ・レモンみかん湯1杯(レモン半個、みかん1個、黒砂糖大さじ1杯入り)。

夜18:00～ ・サラダせんべい12枚、贅沢かき餅せんべい5枚、柿1個、キウイ1個。

・朝鮮人参エキス茶1杯、栗しぐれ6個、ピスタチオ50粒。

・レモン+みかん湯1杯(レモン半個、みかん1個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

20時半、ジムへ。 ・生姜飴1個。

22時半頃、体重を測ると52.30kg。 ・水50mlほど。

ジムの帰りにまた ・生姜飴1個。

今日は、2食。 時間の有効活用は、学習室に朝も午後も行ったので、
テスト勉強がはかどってよかった ^^

雨さえ降ってなければ、早目に家を出て、図書館、ライフの休憩所コースでさらに
本が読めただろうけど、雨だったので、結局、ギリギリまで家にいてネット ; ; ;

171日目 12月19日(木)

深夜1:15～ ・つぶコーンスープ1杯。

1:30～ ・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、片栗粉少々、黒砂糖大さじ1杯)。
・塩レモン飴1個。

また、ネットでダラダラ起きて、寝たのは2時半。目が覚めたのは6時半過ぎ。

でも、起きたのは8時前w 今日、午後から有償ボランティアで、学習室は午前中のみ。

朝8:10～ ・豆乳コーヒー2杯。

9時、学習室へ。 ・水少々。

12過ぎ、家に戻る。

昼12:30～ ・なす1本焼いて、味噌をつけて。(ああ・・・美味しいw コレが好きなんです)。

・昨日の水煮～おわん1杯、味噌、醤油、七味、すりゴマ。

・柿1個、サラダせんべい2枚、豆乳コーヒーお湯割り1杯(黒砂糖大さじ1杯)。

・生姜飴1個。

13:45家を出て、児童館へ。終わってから、図書館に寄って、

16時半過ぎ ・生姜飴1個。 水少々。

家に帰ると、どうせネットで時間の浪費をするので、できる限り図書館で本を読んで、

19時、図書館を出て、100円ショップと、100円ローソンに寄って買い物。 ・生姜飴1個。

夜20:20～ ・100円ローソンで買ったバケット5分の3本ほど(ピーナツクリームをつけて)。

・サラダせんべい2枚、贅沢かき餅せんべい2枚、豆乳コーヒー1杯(黒砂糖大さじ1杯)。

・100円ローソンの新潟ぬれせんべい1袋全部(4枚入り)、ピスタチオ64粒。

・レモン+みかん湯1杯(レモン半個、みかん1個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

ふ～～っ、また、お腹イッパイになるまで、こんなスナック系の物を食べてしまう。。。

それにしても、100円ローソンのバケットは見た目は大きいけど・・・空気で膨らませてるみ

たいw

——とすることで、今日も2食。時間の有効活用は、深夜、ジムから戻ってきて、駐車場の仕切りを

1時間かけて直して、朝は、学習室、午後は食後に有償ボランティア。その後、図書館で19時まで

本を読んで、そこまでは、よかったけど、買わない買い物と買い物で1時間少々かけて、家に帰って

きたら、あとは、ずるずるとスナック系の夕食とネット……

やっぱり、私の問題はインターネットの使用時間……出来るだけ、学習室、図書館等を利用しよ！

172日目 12月20日(金)

昨夜は食後23時頃から眠くなり、23時半には布団へw

ぐっすり寝て、朝は5時半起き。今日はジムの後、夜行バスでスクーリングへ。

朝5:50～ ・レモン湯2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

6時前には起きたというのに、明日～泊まるホテルの所在地を調べてメモして、ブログを書いているうちに2時間ぶっとんで、洗濯して、9時に学習室へ。12時に家に戻って

昼12:30～ ・一昨日の水煮にピーマン1個混ぜて煮直して～おわん1杯、醤油、七味、すりゴマ。

・昨日食べ残した100円ローソンのバケットの残り全部(ピーナツクリームつけて)。

・クラッカー24枚(同じくピーナツクリームつけて)、みかん2個。

・レモン湯2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

食後は、スクーリングに出かける用意と、16時～20分ほど仮眠して、

銀行からの書留を待って、さらに出かける用意を続けなきゃ・・・

17:00～ ・レモン湯1杯(黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

18時半、やっと郵便書留が届く。さて・・・少し寝るべきか、それとも少し食べようか・・・

夜行バスの中で、オナラがしたくても出来ないから、あんまり食べたくないけど、

空腹でも眠れないし・・・少しだけ、なんか食べようかな・・・

夜18:40～ ・ライフのばかうけミニ1袋・・・控えめにとってもたらペロツと1袋;;;

・みかん2個、生姜湯1杯。

あ～あ、そろそろ出かけなきゃ・・・と思っていると、

どなたか中国語版のハピをご購入くださったようで、どうもありがとうございますm(_ _)m

夜8時10分に家を出てジムへ。22時頃、体重を測ると52.25kg。

・水少々。

23時過ぎジムを出て、京都駅へ。 ・生姜飴2個。

173日目 12月21日(土)

深夜0時発の夜行バスで東京へ。座席が後ろよりの真ん中で少々車酔い；；

途中のパーキングエリアで ・お茶と水少々。それなりに少し寝る。

朝7時過ぎ、東京駅に到着。 ・生姜飴2個。

学校には8時過ぎに着いて、一番。座席選びを失敗したみたい。。。

朝10時頃 ・トロピカーナジュース1本。

昼12時半頃 ・ローソンで買った梅おにぎりと昆布おにぎり。

・落花飴2個

15時過ぎ ・豆乳1本。

17時半過ぎ、やっと授業が終了。

ローソンで同じおにぎりとおポテトと大学いもチップスを買ってホテルへ。

夜19時過ぎ ・おにぎり2個とお茶2杯。

・日本酒のお湯わり1杯と買ったスナック系お菓子全部。

教室で隣の人の風邪がうつったみたい。。。はああ、、、

シャワーのあと、22時過ぎからゴロゴロしてるうちに寝てしまう。

174日目 12月22日(日)

朝4時半頃目が覚めて、タブレットで書いてます。。

・お茶1杯、落花飴2個。

8時過ぎに出かけるまでに ・お茶2、3杯。

・豆乳のお湯わり1杯。

学校に行きがけにローソンに寄っておにぎり3個と青汁ジュース買う。

午前中の授業中は、ホテルから持っていった ・お茶180ml。

昼12:30頃～ ・おにぎり3個(昆布1個、梅2個)、青汁ジュース(280ml)1本。

夜20:00～ ・おにぎり2個、日本酒のお湯割り2杯。

・オレンジジュース(250ml)1本、納豆2パック(だし、からし)。

・ミニ歌舞伎揚げせんべい1袋、塩焼きせんべい少々。

飲んで食べてテレビ見てゴロゴロして、本を読んでもうちに寝てしまう。

175日目 12月23日(月)

深夜1時半過ぎに目が覚めて ・野菜フルーツジュース(270ml)1本。

また、寝て・・・次に目が覚めたのは6時半。

朝7時前～ ・お茶3～4杯、豆乳のお湯割り1杯。

学校の行きがけに、ローソンでおにぎり等買う。

昼12:30～ ・おにぎり(梅と昆布)2個、納豆1パック、塩焼きせんべい少々。

・お茶180ml、野菜ジュース(270ml)

15:00頃～ ・伊藤園のフルーツ野菜ジュース(200ml)1本。

17時半頃、学校を出て、ローソンに寄って買い物して東京駅へ。

6時40分発の新大阪行きの新幹線に乗って。

夜18:40～ ・おにぎり(梅と昆布)2個、豆大福1個、伊藤園のお茶少々。

21時半過ぎ、やっと家に戻ってくる。 ・生姜飴1個、塩レモン飴1個、お茶少々。

23時過ぎ～ ・野菜くだものジュース(270ml)1本。

――と言うことで、スクーリング期間中(21日～23日)は、毎日、ローソンのおにぎり等で2食。

(ローソンはクオカードが使えてポンタカードのポイントがたまるのでw)

176日目 12月24日(火)

昨夜、ジュースを飲んだ後、コタツで横になって本を読んでいるうちに寝てしまい、気がつくと深夜1時。その後、ちゃんと布団に入って寝て、目が覚めたのは5時。少し本を読んで、寒くてゴロゴロしたあと、6時に起きて、また本を読んで・・・

朝6:20～ ・つぶコーンスープ1杯。

7:00～ ・抹茶かたくり1袋にカテキン粉末小さじ1杯混ぜて1杯。

8:30～ ・豆乳紅茶1杯(黒砂糖小さじ1杯入り)。

今日は、これから、児童館でバイト。お昼を持参して、8時40分ちょい過ぎ、出かける。

・生姜飴1個。

昼12:05～ ・カンパン半袋ほど、塩焼きせんべい少々、豆乳(200ml)1本、お茶1杯。

お相手の学童さんが帰って、館長先生がコーヒーを入れてくれる。

16:40～ ・インスタントコーヒー(砂糖入り)少々。(少しだけ飲んだあと捨てる。。)

夜17:40～ ・生姜、ニンニク、さつまいも、じゃがいも、人参、玉葱、煮大豆、板コンの水煮～おわん1.5杯、味噌、七味、塩焼きせんべい少々。

・クラッカー8枚(ピーナツクリームつけて)、豆乳紅茶1杯(黒砂糖1杯入り)、

児童館でもらった饅頭1個、きなこ餅せんべい8枚、挑戦人参エキス茶1杯。

・ピスタチオ30粒、伊藤園の1日分野菜ジュース(200ml)1本、生姜飴1個。

20時半頃、ジムへ。22時半頃、体重を測ると52.25kg。 ・水少々。

今日も2食。

それにしても、今日の1日は、バイトで時間が飛んで行き、家に帰って来てご飯とネットでおわってしまった・・・フルタイムで働く人というのは、こんな毎日なんだろうね・・・なんだか・・・悲しすぎる。。。

177日目 12月25日(水)

ジムから戻ってくると既に0時過ぎ。

深夜0:15～ ・抹茶かたくり1杯(カテキン小さじ1杯混ぜて)。

0:45～ ・つぶコーンスープ1杯。

もう寝なきやばすぎる・・・；；；と思いつつネットでダラダラ・・・

結局、寝たのは2時過ぎ・・・起きたのは8時前。

朝8:10～ ・豆乳紅茶2杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

8:43、家を出る。必死でチャリこいで・・・w

昼12:00過ぎ～ ・カンパン昨日の残り全部、塩せんべい残り全部といってもほんの少し。

・豆乳(200ml)1本、お茶1杯。

16:35頃、児童館を出て、薬局で買い物して帰る。

夜17:45～ ・昨日の水煮に板コン半分入れて煮直して全部～おわん1.5杯分ほど、味噌、七味。

・クラッカー8枚(ピーナツクリームつけて)、ピスタチオ50粒、みかん1個。

・みかんとゆず湯1杯(みかん1個、ゆず半個、黒砂糖大さじ1杯入り)、ゆず湯2杯(ゆず半個～1個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)、かりんとう

ほぼ1袋。

・エキナセア錠6粒、水少々。

20時半頃、ジムへ。22:30、体重を測ると、52.65kg。食べまくって、お腹パンパンだったので、

52.80行くかと思ったけど、ホッw ・水少々。

ジムの帰りライフが2倍ポイントデーで、ついでに貯まったポイント500円分を使おうと買い物。

しかし・・・閉店間際のレジでボーっとしていて、ポイント使うのを忘れてしまう；；；

今日も1日が、チンパンジーのようなダウン症の子の相手で終わってしまった。。。

さらに悪いのは、帰って来てからは食事とネットで時間浪費してしまうこと；；；

そして、今日も2食でした。

178日目 12月26日(木)

買い物が終わって家に帰る途中、買った生姜飴を2個。

家に着いたのは0時半過ぎ。ゴミ捨てして

深夜1:00～ ・抹茶かたくり1杯(カテキン粉末入れて)、エキナセア錠3粒。

明日は朝からバイトがないのをいい事に、またネットで時間をダラダラと浪費して、結局、寝たのは3時。起きたのは8時半過ぎ。

朝9:00～ ・ゆず湯1杯(ゆず1個、黒砂糖大さじ1杯入り)、エキナセア錠3粒。

9時半頃、学習室へ。 ・トロピカーナ(250ml)1本。

12時過ぎ家に戻る。

昼12:20～ ・昨夜4割引(156円)で買った大きなバゲッド約半本(ピーナツクリームつけて)。

・豆乳コーヒー2杯、昨日食べ残したかりん少々。

・かやくおにぎり(1個58円)2個、味噌汁1杯(ワカメ、納豆1パック入り)。

・豆乳コーヒーお湯割り1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)、エキナセア錠3粒。

。

13:45に児童館へ。17:00過ぎに終わって、図書館へ。 ・水少々。

18:30頃、図書館を出て、家に戻る。

夜19:20～ ・生姜、さつまいも、人参、玉葱、切干大根、煮大豆、がんもどき、糸コンの水煮

黒砂糖と醤油で味付け～おわん2杯、七味。

・バゲッド3カケほど(ピーナツクリームつけて)、朝鮮人人エキス茶1杯

。

・昨夜買ったおいも畑のレーズンパン2個(3個で100円)、エキナセア

錠3粒。

22:45～ ・ゆず湯1杯(ゆず1個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

また、つついネットでダラダラと・・・

明日はバイトなので、そろそろパソコン消そと。。。 (23:30)

今日も、しっかり2食でした；；

時間の有効活用は、まあまあだったので、△

0時前に布団に入ってゴロゴロしてるうちに寝てしまう。

179日目 12月27日(金)

5時過ぎ、目が覚めて、5時半過ぎ起き。

朝5:45～ ・豆乳コーヒーのお湯割り1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

7:00～ ・豆乳紅茶1杯。

8:00～ ・豆乳紅茶1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

・豆乳のお湯割り半杯、エキナセア錠3粒。

8:40に家を出て、児童館へ。

昼12:00～ ・バゲットの残り半分全部(ピーナツクリームつけて)、豆乳(200ml)1本。

・お芋畑のレーズンパン1個、みかん1個、納豆1パック(だし、からし)、お湯少々。

15:00頃 ・お茶少々。

17時前終了して、家に戻る。家に戻ると・・・

又、不合格のレポートが3通戻ってきていた・・・ショック!

夜17:45～ ・昨日の水煮に糸コンと木綿豆腐1丁混ぜて煮直して～おわん1.5杯、七味、醤油。

・ピスタチオ34粒、みかん1個、オレンジジュース(250ml)1本、きんつば1個。

・朝鮮人参エキス茶1杯、100円ショップのきな粉味わいミックス和菓子5個。

・100円ショップのリッツクラッカーの1パック(13枚入り)、みかん1個、

きな粉餅せんべい3枚、レモン湯1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1杯入り)。

10時頃～ ・エキナセア錠3粒、水少々。

食べまくって・・・Gyaoで、Awkwardのシーズン2をエピソード1～12まで見続けて、

結局11時過ぎまでかかって、ジムにも行かずじまい・・・

目が疲れて、その後、コタツで少し寝てしまう・・・

――とすることで、今日は2食で、時間の有効活用は、朝、出かける前だけで、あとは最悪；；
今月は、ジムをスクーリングで3日間、更に年末年始で2日間も休むことになるので、
あとは、全部出ないといけなかったのに・・・

180日目 12月28日(土)

結局、コタツでゴロゴロして、ちゃんと寝たのは2時。6時過ぎに目が覚めるが、起きたのは8時。

朝8:30～ ・豆乳コーヒー2杯。
・エキナセア錠3粒。

洗濯して、少し勉強して、昨日ジムに行かなかったので、朝から行こうと思ってたのに、結局家を出たのは10時。12:15頃、体重を測ると、50.90kgでした。 ・水少々。
マシントレーニングをされていて、空腹に耐えられなくなって、持参の食べ物をラウンジで。

昼12:45～ ・リッツクラッカー13枚×2パック、豆乳(200ml)1本。
・バイリースのオレンジジュース(250ml)1本。

なんか、だるく重い。風邪を無理矢理エキナセアで抑えてるせいだろうか・・・熱っぽいし・・・

15時過ぎ、ジムを出る。帰り、3倍ポイントデーでライフで買い物。 ・生姜飴1個、水少々。

図書館に寄って、雪がやむのを待って、家に帰る。

夜17:45～ ・一昨日の煮物に切干大根、高野豆腐1個、糸コンを混ぜて煮直して～おわん1杯

更に醤油、黒砂糖少々追加、七味、納豆2パック。

・プチバター半本(ピーナツクリームつけて)、サラダせんべい10枚、

みかん2個、

100円ショップの和菓子”味わいきな粉”の残り全部(5個)、朝鮮人参エキステ茶1杯。

19時半～ ・レモン湯1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

20時半頃～ ・バイリースオレンジ(250ml)1本、生姜飴3個。

・エキナセア錠6粒、水少々。

今日も2食。時間の活用は、結局、ジムから帰ってきてからの夕食を、Gyaoで『マカロニ野郎・・・』と

『ティーンママ』を見て、ダラダラと・・・そのうち眠くなって・・・またしても、昨日と同じ・・・

23時半くらいから、コタツで横になってるうちに少し寝てしまう。

181日目 12月29日(日)

1時半頃、目が覚めて、また少しネット見て、2時に布団に入ってちゃんと寝るけど、4時半頃目が覚めて、ゴロゴロ・・・5時半に起きる。

朝6時～ ・レモンティー1杯(レモン4分の1個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

6時半～ ・豆乳コーヒー1杯。

・豆乳コーヒーのお湯割り2杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

朝早くから起きてるのに・・・やっぱり、ネットを息抜きに見たりすると、ちっとも勉強が捗らない・・・

昼12:00～ ・生姜、切干大根、糸コン、木綿豆腐、玉葱、煮大豆、ワカメ、ピーマンの水煮

～おわん1杯、味噌、七味。納豆1パック(だし、からし)。

・キュウリ1本、ピーマン1個、玉葱4分の1個、アボガド1個のサラダ～

おわん1杯、

シソ油、酢、醤油、すりゴマ。

・プチバターの残り半分(ピーナツクリームつけて)、サラダせんべい

2枚。

・みかん1個、レモン湯2杯(レモン4分の1個、黒砂糖大さじ1.5杯

入り)。

・エキナセア錠6粒。

レポート書かなきゃいけないのに、やたらネットで時間を潰してしょうがないので、

15時半過ぎ、ジムへ。 ・生姜飴1個。

17時半頃、体重を測ると、51.75kgでした。 ・水少々。

ジムの帰り、3倍ポイントデーでライフで買い物。 ・生姜飴2個、お茶紙コップ1杯。

つい、みかんの試食で1カケw

21時頃～ ・ほっとレモン1杯。

22:50～ ・つぶコーンスープ1杯。

は～あ・・・22時には寝ようと思ってたのに・・・なんでこうなるかなあ・・・

JCの友達と下らない会話して・・・ブログ少し書いてるうちに、1時間があっという間に・・・

.

今日は、昼にしっかり食べたせいか、まだ早いせいか、大してお腹がすかないので、1食。

でも・・・じわじわとお腹がすいてきて・・・つぶコーンスープでごまかすw

23時過ぎ、1階に下りて、布団へ。

明日は、早く起きてレポートしよ～っとw

182日目 12月30日(月)

昨夜は早く寝たので、朝は6時前に目が覚めて、起きる。今年最後のゴミ捨てをして・・・
やっぱり、夜は0時迄に寝るのがいい！

朝6:00過ぎ～ ・豆乳コーヒー2杯。

7:30過ぎ～ ・豆乳コーヒーのお湯割り半杯(黒砂糖大さじ半杯入り)。

8:30過ぎ～ ・ホットれもん1杯。

10:30～ ・つぶコーンスープ1杯。

は～あ・・・今日は午前中に洗濯して、T r eにギフトを送りに郵便局へ行って、やる事はやっ
ても

通信大学の不合格だったレポートを書くのが・・・たまらなくつらく、はかどらない・・・
お腹がすいてたまらないから、今日は早目に。

昼11:30～ ・昨日の水煮に、お味噌混せて～おわん1杯、七味。

・納豆2パック(だし、からし)、プチバター半本(ピーナツクリームつ
けて)。

・ホットれもん3杯、サラダせんべい6枚、贅沢かき餅せんべい5枚。

・りんご1個、ピスタチオ80粒。

・・・14時迄、Gyaoを見ながらダラダラと食べて飲んで、レポートから逃避；；；

夜17:00～ ・朝鮮人参エキス茶1.5杯、栗しぐれ12個、贅沢かき餅せんべい7枚。

・プチバター残り半分全部(ピーナツクリームつけて)。

・レモン湯2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

・エキナセア錠3粒。

今日は、しっかり2回食べて、その後、ネットで気晴らしが多すぎて、ちっともレポートがはか
どらず、

嫌気がさして、20時頃には、そうそうに布団にもぐりこんで、本を読みつつ、いつの間にか寝
てましたw

183日目 12月31日(火)

深夜2時頃、目が覚めてレポートに関しての情報が掲示板に入ったので、早速パソコンをつ

また、ダラダラと・・・結局、レポートを書くわけでもなくネットで4時半過ぎまで潰して、再

8時半頃、目が覚めて・・・

朝9:00頃～ ・豆乳コーヒー2杯。

10:00頃～ ・豆乳コーヒーのお湯割り2杯(黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

11:00頃～ ・ホットれもん1杯(レモン4分の1個入り)。

レポートの進み具合は・・・いまいち・・・でも・・・やらねば。。。

昼13:30～ ・一昨日の水煮に、糸コンとカレーの固形ルーを混ぜて～おわん1杯、ピーマ

・サラダせんべい14枚、納豆1パック(だし、からし)。

・ピスタチオ35粒、ほっとレモン1杯、栗しぐれ8個、朝鮮人参エキス茶

1杯。
・りんごレモン湯1杯(りんごおろし4分の1個分、レモン半個、黒砂糖大

・生姜飴2個。

17:30頃～ ・豆乳のお湯割り1杯(黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

は一あ・・・ストレスたまりまくり・・・レポートが大変すぎ。。。

夜19:20～ ・サラダせんべい4枚、つぶコーンスープ1杯、ピスタチオ50粒。

・カンパン半袋ほど、ほっとレモン1杯。

ほんと・・・大してレポートがはかどらないわりに・・・やたら、ネットで時間浪費・・・

23:55～ ・ほっとレモン1杯。

は～あ・・・今日も2食で、難しいレポートのせいでストレスフルで、やたらネットで気晴らし

とにかく、絶対的に6日までに完成させねば。。。

184日目 1月1日(水)

Wow~ とうとう2014年になっちゃいました。。。

さて、今年はどんな年になるでしょうかねえ・・・w

新年そうそう、ネットでダラダラした後、1時半に寝て、7時半起き。

今日やりたい事は、もちろん、レポートと、それ以外に、ご飯を炊くことと、お風呂に入ること

w

朝8時前~ ・豆乳コーヒー2杯。

・豆乳コーヒーのお湯割り2杯。

10時過ぎ、玄米なので2時間かかるので、そろそろ炊こうかとする・・・なんと虫が!!!

結局、虫取りから始めて、スイッチ入れるまでに1時間もかかってしまう。。。

やっぱり、お米は、はやく秋迄の暖かいうちに炊くのがいいです・・・水が冷たい;;; ;

11:15~ ・豆乳コーヒーのお湯割り1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

やっのご飯が炊けて・・・

昼13:30~ ・玄米ご飯2合中約3分の1(大豆、小豆、生姜、塩入り)、すりゴマ、味噌

。

・切干大根、生姜、玉葱、糸コン、木綿豆腐、ワカメ、ピーマンの味噌汁

~おわん1杯、りんご4分の1個、きな粉もち煎餅1枚。

・ゆず湯2杯(ゆず1個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

・ピスタチオ40粒。

ちっともレポートをしないで、ネットで浪費ばかりするので、ちゃっちゃとお湯沸かして

お風呂はやめて身体を洗って・・・

16時頃~ ・お汁粉1杯(こしあん大さじ2杯程、お湯でとかして)。

17時頃~ ・ゆず湯1杯(ゆず1個、黒砂糖1.5杯入り)。

夜17:30頃~ ・昨日のカンパンの残り全部、きな粉お汁粉湯2杯(きな粉とこしあん各大さじ1杯)。

・生姜飴5個、朝鮮人参エキス茶1杯。

今日もレポートのストレスで2食に・・・だらだらインターネット・・・は~あ・・・

遅々としてはかどらない。。。

185日目 1月2日(木)

深夜0:30頃～ ・抹茶かたくり1杯。

2時前になって、やっとなんとか第一課題終了。。。 2時過ぎに寝て、8時半起き。

朝9時前頃～ ・豆乳コーヒー2杯。

11時半頃～ ・豆乳コーヒーのお湯割り1杯(黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

昼12:50～ ・昨日のご飯の残り半分と水煮半分を混ぜて固形カレー1個入れて煮直して

～おわん約1.5杯、七味、ピーマン1個。

・りんご半個、豆乳コーヒーのお湯割り2杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

・ピスタチオ17粒、生姜飴2個。

は～あ・・・第二課題にやっと入るけど・・・きついなあ・・・

進み具合が悪すぎるので、髪でも洗ってと・・・

16:30頃～ ・きな粉お汁粉2杯(きな粉、こしあん各大さじ1杯ずつ)

夜17:30頃～ ・ピスタチオ1袋(112粒)、つぶコーンスープ1杯。

・チャームピー(ライフで買ったスナック菓子)13個、りんご半個。

・レモン湯2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

20時頃～ ・生姜飴4～5個。

結局、第二課題は完成せずじまい・・・

今日も、ストレスで2食。時間の活用も、レポートが遅々としてはかどらず、ネットでまたもやだいたい時間を潰してしまう・・・ 明日こそは、ネットはつけるまい!

186日目 1月3日(金)

結局、レポートは進まないにもかかわらず、ネットでダラダラして、寝たのは2時半過ぎ。
8時半過ぎに起きて・・・また、ネットにはまりつつあるので、午前中に第2課題は仕上げるぞ
!

朝9時頃～ ・豆乳コーヒー2杯。
・豆乳コーヒーのお湯割り2杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

レポートのせいか、コタツが熱すぎるせいか、頭がガンガンしてくる・・・

吐き気を感じるので・・・とりあえず、

昼12:30～ ・りんご半個だけ・・・でレポートを続行・・・してるうちにお腹が空いてきて

・一昨日の水煮に残りのご飯全部を混ぜて煮直して、味噌大さじ3杯くらい
入れて

～約おわん2杯分。

・りんご1個、チャームピー残りの3個。

16:30～ ・レモン湯2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

夜18:00過ぎ～ ・カンパン3分の2袋(ピーナツクリームつけて)、つぶコーンスープ
1杯。

・ほっとレモン1杯。

20時前、やっと第二課題のレポートが書き終わる。はあ～～・・・まだ、あと2課題分ある；
；

20:00～ ・きな粉お汁粉湯(きな粉、こしあん各大さじ1杯)

は・・・また、1時間を歌を歌ってつぶしてしまう・・・それにしても、ジムも年末年始休みで、
、

もう5日も全く運動してないと、食べての飲んでレポート書いてネット見て寝て・・・で
太ってきたみたい；；

あと2課題分のレポートがあるのに・・・2課題できただけで、さうとう燃え尽き。。。

ゴロゴロして時間を潰して・・・

23:45頃～ ・ほっとレモンに日本酒少々混ぜて1杯。

今日もしっかり2食。ネットをつけてないとられない症状で、1日の一体何時間、
ネットで浪費してるのか・・・明日は、頑張ろう！！

187日目 1月4日(土)

0時過ぎ、さっさと布団に入って、目が覚めたのは7時過ぎ。少しゴロゴロ・・・7時半に起きて

朝8時前頃～ ・豆乳(昨日の)コーヒーのお湯割り1杯。

・豆乳コーヒー2杯。

結局、また、朝からレポートのための会員登録ができず、ネットにひっかかり、young boyとメール交換したりで時間を1時間も浪費・・・レポート手付かず・・・バカみたい。

。。

今日からジム再開、朝から行こうかな。

結局、10時一番に着くようには行けず、10時ちょい過ぎに家を出てジムへ。

11:15頃、体重を測ると51.50kgでした。今年は、この体重からスタートです^^

・ほっとレモンが少し入った水180ml

昼13:15～ ・ジムのラウンジで持参のキャンパン残り3分の1袋。

さらに、ライフで買い物して、

45～(再開) ・ごぼう天4本入り1袋(63円)、玄米食パン3枚(70円)、

・納豆3パック(からし、だし)、三角厚揚げ1個(醤油、しょうが)、

・お茶紙コップに3～4杯、バヤリースオレンジジュース1本(250

ml)。

そのまま、休憩スペースで本読んで、勉強してから、帰る。途中ダイソーによって、少し買い物して。

20:30頃～ ・きな粉お汁粉2杯(きな粉、こしあん各大さじ2杯ずつ)。

21:30頃～ ・生姜飴5～6個。

今日は、ライフの休憩所で、買った物を腹いっぱい食べたので、1食w

やはり、勉強は外の方がはかどる・・・ジムのラウンジとライフの休憩所で本読みとテスト勉強。

ジムを出たのが1時半で、買い物と食事をしたあと、ライフを出たのが6時過ぎ。

買い物、食事各1時間ずつとして、約3時間、集中できてよかった^^

それが家に帰ってきて、ネットを使い出すと、3時間なんてあっという間に飛んでしまう・・・なんなんだろう・・・この時間の感覚の差は・・・

188日目 1月5日(日)

深夜0時半過ぎ～ ・ほっとレモン1杯。

明日は学習室が再開するので、午前中は学習室に行って、試験勉強しよーっと！

ということで、1時半頃、寝る。起きたのは7時過ぎ。

朝7:30頃～ ・豆乳コーヒー(←昨日の)お湯割り2杯(黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

ネットはつけず、レポートして、ご飯を炊いて、9時前、学習室へ。 ・水150ml(ほっとレモン少々入り)

お昼前、家に戻って料理して

昼12:10～ ・玄米ご飯2合中3分の1(生姜、大豆、小豆、塩入り)、納豆1パック。

・三角厚揚げ2個、キュウリ1本、玉葱半個のサラダ、シソ油、酢、醤油、すりゴマ。

・生姜、糸コン、木綿豆腐、玉葱、ワカメの水煮～1杯、味噌。

さらに、昨日買った ・ちぎりレーズンパン(63円)に苺ジャムをたっぷりつけてw

・レモンティー2杯(レモン4分の1個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

14時頃まで、またネットで・・・その後は、必死でレポート書いて、16時半、図書館を經由で

ジムへ。18:15頃、体重を測ると・・・52.80kgでした。。。食べすぎですww

・ほっとレモン少々入り水180ml

帰りにライフの休憩所で1時間ほど勉強して(・お茶紙コップ3～4杯)から、買い物して帰る。

・カン口飴1個。 21時過ぎ、家について、必死でレポート。 ・生姜飴3～5個。

22:30過ぎ～ ・つぶコーンスープ1杯(ガーリック、七味入り)、カン口飴1個。

今日は、昼に大量に食べたので1食。時間の使い方に関しては、夜はジムから帰ってきてネットをつけず、レポート作成頑張ったので、良かった！外でもよく勉強したし^^

しかし・・・レポートは、まだ・・・完成してない；；；

今日、ジムでシャワーを浴びつつ、いい事を思いつきました。

「ああ・・・あと1日あればなあ・・・」と、ついダラダラ過ごしてレポートがはかどらなかつた

日を後悔してしてしまうのですが・・・ふと、「1日を稼ぎ出せばいいじゃん！」と思いつくw

そう、一つ一つの行動をもっと迅速にして、無駄を減らして、時間を細切れにでも積もらせていけば1日分とか、稼ぎ出せるだろう！とw ーーということで、時間を更に計画的・友好的・迅速に使おうと！そのためには、出来る限りネットをつけない！

やっぱりネットをつけると、集中力が落ちて、仕事の速さが半減する・・・；；；

189日目 1月6日(月)

0時半頃、布団に入るけど寝付けない・・・寝たのはたぶん1時過ぎ。朝は6時起き。
朝6時過ぎ～ ・レモンティー2杯(レモン4分の1個、黒砂糖大さじ1.5杯)。

8時過ぎまで、ネットはつけずレポート作成。なんとか2課題分は郵送可能に^^
8時過ぎ～ ・豆乳コーヒー2杯。

9時前に家を出て、学習室へ。 ・ほっとレモン少々入り水180ml
12時過ぎに家に戻って、料理して。

昼12:30～ ・もやし半袋とピーマン1個を三角厚揚げ1個を昨日のご飯の半分と混ぜて
焼き飯に～おわん大盛り1杯、醤油、七味、コショウ、ドリティス(4～
5枚)、すりゴマ。
・昨日の水煮～おわん1杯、味噌、七味、ドリティス数枚。
・結局ドリティス1袋全部、豆乳コーヒーのお湯割り1杯(黒砂糖大さじ1.5
杯入り)。

15時前、やっと第3課題の入力が終わる。

15:00～ ・豆乳コーヒーのお湯割り1杯(黒砂糖大さじ1.5杯入り)。
・レモン湯2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯)

夜17:30～ (ストレスで耐え切れず) ・すっぱムーチョ梅味1袋。
・三角厚揚げ2つ、昨日の水煮の残り全部～小おわん1杯、醤油、七味。
・サラダせんべい4枚。

19:30～ ・お汁粉1杯(こしあん大さじ2杯入り)。

20時半になっても、レポートが完成しない・・・今日はジムには行けない。。

21:30～ ・レモン湯1杯(レモンのかす、黒砂糖大さじ1杯入り)。

22時半過ぎ、とうとう第4課題の入力が終わる!バンザイ!!!^^

23:30～ ・豆乳のお湯割り1杯(苺ジャム大さじ2杯入り)。

は～～～・・・疲れた・・・ 今日によく頑張った!学習室で勉強し、家ではネットは調べ物と
この日記だけ!くだらないメールにもはまらず、よくレポート頑張った^^
あとは、明日の朝、手書きを入れて投函するのみ!

190日目 1月7日(火)

へトへトで0時には、布団へ。 ・ほっとレモン湯に日本酒を少し混ぜて半杯。
よく寝れるかと思ったら・・・トイレに1時間半おきに起こされて、3回もトイレ；；
朝は5時半に目が覚めて、起きたは6時。

朝6:00過ぎ～ ・豆乳のお湯割り2杯(苺ジャム大さじ2杯入り)。
レポートを仕上げた後、7時頃から、ネットの掲示板に時間をかけてしまって・・・は・・・
8時過ぎ～ ・豆乳コーヒー2杯。

洗濯して9時前、学習室へ。 ・ほっとレモン少々入り水ほんの少々。
12時過ぎに家に戻って料理して。

昼12:30～ ・一昨日のご飯ともやし半袋とピーマン1個をオリーブオイルで炒めて
～おわん1杯、塩、コショウ、七味。
・切り干し大根、コンニャク、がんもどきの煮物(醤油、黒砂糖入り)
～おわん1杯、七味、納豆1パック(からし、だし)、サラダせんべい
4枚。
・豆乳コーヒーのお湯割り2杯(黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

14時から児童館だったので、さっさと食べて出かけたら・・・
どうやら、今日、担当するはずだった児がお休みで・・・とりあえず1時間だけボランティア。
15時過ぎから学習室 ・ほっとレモン少々入り水 100mlほど。 閉館で家に戻って

夜16:30過ぎ～ ・豆乳コーヒーお湯割り2杯(黒砂糖大さじ1.5杯入り)。
・昼に作った煮物残り全部～おわん1杯、七味、納豆1パック。
・サラダせんべい6枚、ピスタチオ70粒。
・レモン湯2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

結局、ご飯食べつつ、ネットにはまって、ちっとも試験勉強ははかどらず・・・

19時頃～ ・生姜飴3個。
20時過ぎ、ジムへ。 ・カン口飴1個。
22時半頃、体重を測ると52.80kg・・・まあ、しっかり2食食べますから。。。
・ほっとレモン少々入り水180ml。

ジムの帰り ・生姜飴3個、カン口飴2個。
100円ローソンに寄って、帰る。

今日も2食。 やっぱり、ご飯とネットをセットすると、そのあとダラダラしてダメ。。。

191日目 1月8日(水)

家に着いたのは、1時前頃。1時半頃、寝て、6時起き。

朝6:30頃～ ・豆乳コーヒー2杯。

・豆乳コーヒーのお湯割り1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

8:30頃～ ・カン口飴3個。

空腹と勉強のストレスで、早めに昼食w

昼11:00～ ・キュウリ、ピーマン、寿司用生姜、ごぼう天のサラダ～おわん1杯、

シソ油、酢、醤油、すりゴマ、焼きのり1枚。

・100円ローソンのバケツ1本(半分は苺ジャムつけて)。

・つぶコーンスープ1杯、ピスタチオ41粒。

13時頃～ ・豆乳のお湯割り1杯(苺ジャム大さじ2杯入り)。

14時頃～ ・レモンティー1杯(レモン半個、苺ジャム大さじ2杯入り)。

16時頃～ ・レモンティー1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

夜18:00～ ・クラッカー1箱(40枚)全部(苺ジャムとブルーベリージャムつけて)。

・木綿豆腐1丁、ごぼう天2本、ワカメの水煮～おわん1本、醤油、七味。

今日は、雨でジムに行き気になれず、お休み。その代わりに・・・勉強・・・じゃなくてネットにはまってしまった。。。

21時頃～ ・カン口飴3個。

22時頃～ ・豆乳お湯割りお汁粉1杯(こしあん大さじ1.5杯入り)。

192日目 1月9日(木)

結局ネットにはまって、復習の時間はちょっとになって・・・3時半頃寝る。

起きたのは7時半。

朝8時頃～ ・豆乳コーヒー2杯。

ご飯を炊いた後、9時前学習室へ。 ・ほっとレモン少々入り水180ml。

12時半家に戻って、料理して、

昼12:40～ ・玄米ご飯3分の1合(大豆、小豆、生姜、塩入り)、すりゴマ、焼き海苔2枚。

・切干大根、高野豆腐、コンニャク、大豆の水煮に醤油と黒砂糖おで味付け

して

～おわん1杯、七味。

・ピスタチオ50粒、豆乳コーヒーお湯割り2杯(黒砂糖大さじ1杯入り)

。

・豆乳おしるこ半杯(こしあん大さじ2杯入り)。

14:15家を出て、児童館へ。 終わって17時～1時間図書館で読書。 ・生姜飴2個。

帰り道、100円ローソンとスーパーに寄る。

夜19:00～ ・そば1玉、もやし半袋、お昼の煮物おたま1杯分混ぜて煮て～おわん1.5杯、

七味、醤油。

・100円ローソンのぬれおかき1袋(4枚入り)、サラダせんべい12枚

。

・豆乳のお湯割り2杯(苺ジャム大さじ2杯入り)。

またネットにはまり、勉強もせず、エビナケンイチ氏の動画を見まくって、そのうち疲れて、22時半頃には、コタツで寝てしまって、気がつくと、翌日1時半過ぎ・・・

は～あ・・・大量に食べて、ネット見まくって・・・なにやってんだか。。

あと、明日、明後日しかないのに・・・

193日目 1月10日(金)

コタツで寝てしまい、目が覚めたのは1時半過ぎ。そこから、少し本を読んだのか、ネットを見たのか・・・

布団で寝たのは3時過ぎ、日本酒のお湯割り半杯ほど飲んだけど、寝つけなくて、実際寝たのは、4時過ぎ。朝、起きたのは8時過ぎ。

朝8:30～ ・豆乳コーヒーのお湯割り1杯。

9時前、学習室へ。 ・ほっとレモン少し入り水180ml。

13時前家に帰る。

昼13:10頃～ ・サラダせんべい8枚、100円ローソンの甘栗1袋。

・クラッカー32枚(苺ジャムつけて)、豆乳ティー1杯(黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

15時過ぎ～ ・豆乳ティー1杯(黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

夜17:30～ ・もやし半袋と昨日のご飯半分をゴマ油で炒めて～おわん1杯、塩、コショウ

、

七味、焼き海苔2枚。

・昨日の煮物にふを少し混ぜて～おわん1杯、七味。

・ピスタチオ30粒、カン口飴3個。

20時半頃、ジムへ。22時過ぎ、体重を測ると・・・53.50kg!!!!最悪・・・
制限無く、普通にご飯も含めた2食をしてたせいで、とうとう、また・・・

・ほっとレモン少々入り水180ml。

ジムの帰りライフで ・お茶紙コップ1杯。

体重が53kgをオーバーし、やばいことを自覚。

結局、はっきりとした自制もなく食べていると少食どころか、太る!

——ということで、明日からは、しっかり自制して、1週間1食を決行しようと思います。

194日目 1月11日(土)

今日から1日1食を1週間続ける!(ちょうど200日目まで。)

0時過ぎ家に到着。上記の決意により何も飲まず食わずで2時頃寝る。朝8時頃起きる。

朝8:30頃～ ・豆乳コーヒー2杯。
・豆乳コーヒーのお湯割り3杯。

もう少し我慢できるかと思ったけど、限界で

昼12:30～ ・一昨日のご飯の残り全部とピーマン2個で焼き飯～おわん1杯、塩、コショウ、七味、

ガーリック、すりゴマ。
・昨日の煮物～おわん1杯、七味。
・りんご1個。

15:30頃～ ・豆乳のお湯割り1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)、カンロ飴1個。

16:30頃～ ・ 同 上 。

17時半、ジムへ。20時前頃、体重を測ると、51.75kg。 ・ほっとレモン入り水180ml。

帰りにライフで買い物して ・お茶紙コップ1杯、生姜飴1個、カンロ飴2個。

今日は、明日のための試験勉強で必死。食事はなんとか1食。

お腹がすくし、明日の朝は早いのでさっさと寝よっとw

195日目 1月12日(日)

0時過ぎに寝て、起きたのは6時前。

朝6:30頃～ ・豆乳コーヒー2杯。

少し勉強して、出かける用意して、7時半頃出かける。

試験会場と帰り道 ・ほっとレモン少々入り水180ml。

12時少し前家に戻ってくる。昨夜から頭が痛くて、ふ～っ疲れた・・・

昼12:10～ ・昨夜ライフで買った梅おにぎり(63円)3個、納豆1パック(からし、だし)。

・一昨日の煮物にがんもどきと糸コンとオクラ4本まぜて～おわん1杯、七味。

・クラッカー8枚(苺ジャムつけて)、豆乳コーヒーのお湯割り1杯。

・ピスタチオ32粒、ほっとレモン180ml。

14時頃～ ・レモン湯2杯(黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

16時半過ぎ、ジムへ。18時前、体重を測ると52.70kg。

・ほっとレモン少々入り水180ml。

ジムの帰りに、ライフで30分程買い物してから、

19:20頃～2時間ほど、休憩スペースで読書。

・お茶紙コップに5～6杯、生姜飴7個。

家に戻ってきたのは22時過ぎ。

23:15～ ・つぶコーンスープ1杯(ガーリック、コショウ入り)。

23:45～ ・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、黒砂糖大さじ1杯入り)。

今日は、メインの食事は1食w

ライフの休憩所で、読書しつつ、生姜飴を7個も口に入れたりしましたが、

まあ、それは、食事じゃないのでwww

時間の使い方も、まあ、so so。

196日目 1月13日(月)

コタツでゴロゴロしてるうちに、ウトウトと。。。何時に寝たのか覚えてないけど、朝5時半頃に目が覚めて、少し本を読んで、また寝て、起きたのは8時前。

朝8時過ぎ～ ・豆乳コーヒーのお湯割り1杯。

9時過ぎ～ ・つぶコーンスープ1杯。

11時過ぎ～ ・豆乳紅茶1杯。

12時～ ・カン口飴1個。

昼12:50～ ・玄米ご飯2合中3分の1(生姜、塩、小豆、大豆入り)、ゴマ昆布。

・納豆2パック(からし、だし)、焼き海苔2枚。

・オクラ、木綿豆腐、ワカメ、糸コンの水煮～おわん1杯、味噌、七味。

・105円のサラダあられ3分の1袋位・・・おいしくない!w

・黒かりんとう1袋、豆乳のお湯割り1杯。

・レモン湯1杯(レモンのかす、黒砂糖大さじ1杯入り)。

・カン口飴1個。

16時半過ぎ、家を出て図書館経由でジムへ。

17時半頃、体重を測ると、52.80kg。 ・ほっとレモン少々入り水180ml。

ジムの帰りに、ライフに寄って19:10～1時間ほど、読書。

・お茶紙コップ3～4杯、カン口飴5個。

100円ローソンで、少し買い物して帰る。21時過ぎ、家着。

22時頃～ ・つぶコーンスープ1杯(ガーリック、コショウ入り)。

22:45頃～ ・きな粉湯2杯(きな粉大さじ2杯、黒砂糖大さじ1.5杯)。

――と言うことで、今日もなんとかメインの食事は1食。

読書中のカン口飴5個は、まあ、いいですww

時間の活用は、ネットもつけず本をよく読んだし、ジム後は、DVDを字幕なしで見て、まあ、良しとしましょう^^

197日目 1月14日(火)

1時半頃、寝て、起きたのは7時半頃。

今日の予定は、学習室が開いてるので行って、午後からは児童館。

朝7時半過ぎ～ ・豆乳コーヒー2杯。

8時半過ぎ～ ・生姜飴1個。

9時前に学習室に行って、12:45頃、家に戻る。

・ほっとレモン少々入り水200mlほど。

昼13:00頃～ ・昨日の水煮に糸コンと切り干し大根と固形カレーを混ぜて
～おわん1杯。

・昨日のご飯の残り半分、納豆2パック(だし、からし)、焼き海苔

2枚。

・クラッカー16枚(苺ジャムつけて)、豆乳コーヒーお湯割り2杯。

・ライフの98円の芋けんぴ1袋。

15時前、児童館へ。1時間ほど、子供お相手をして、戻ってくる。

17時前～ ・豆乳ティー1杯(黒砂糖大さじ1.5杯入り)、カン口飴1個。

17時半頃～ ・ほっとレモン水100mlほど。

18時頃～ ・カン口飴3個。

20時頃～ ・カン口飴2個・・・

は～あ・・・ジムに行く気がしない・・・眠くて、だるい・・・今日は、休もうかな。。。

・・・とすることで、今日は、ジムは休み。

21:30頃～ ・つぶコーンスープ1杯(ガーリック、コショウ、七味)。

そういうことで、今日は、予定通り、1食で、時間の活用もまあまあ。

198日目 1月15日(水)

なんとなく風邪?っぽいので、寝る前に

深夜0時過ぎ～ ・豆乳お湯割り1杯(苺ジャムと黒砂糖各大さじ1杯)、エキナセア錠5粒。
0時半頃寝て、起きたのは、6時半頃。少しゴロゴロして

朝7時前～ ・豆乳ティー1杯、エキナセア錠4粒。

8時頃～ ・エキナセア入りハーブティー1杯。

9時前、学習室へ。 ・ほっとレモン水280ml。

12時頃、家に戻る。

昼12:20～ ・切干大根、木綿豆腐1丁、ワカメ、糸コン、一昨日のご飯の残り全部を混ぜて

固形カレー1個と粉末カレー大さじ1杯を入れて～おわん1.5杯。

・納豆1パック(だし、からし)、焼き海苔半枚、サラダあられ残り全部(約3分の1袋)。

・エキナセア・ハーブティー3杯、98円のひとくち歌舞伎揚1袋全部、りんご半個。

17時頃～ ・カン口飴1個。

18時頃～ ・豆乳お湯割り1杯、生姜飴3個、カン口飴2個。

20時半頃、ジムへ。22時半頃、体重を測ると53.20kg!昨日のジムさぼりと、1食でも

多量なのが効いてるみたい。。。 ・ほっとレモン水280ml。

ジムの帰り、ライフで買い物。 ・お茶紙コップ1杯。

今日も、1食。時間活用は・・・というより、どうやら風邪を引いたみたい・・・だるくしんどい・・・

それで、食後は、ゴロっと寝てしまうし、エキナセアもあまり効かないみたい・・・

結局、引かなきゃならない風邪は引くもんなんでしょう・・・

199日目 1月16日(木)

家に着いたのは0時半過ぎ。DVDの続きを少しみて ・生姜飴2個。
深夜1時頃～ ・豆乳のお湯割り1杯(黒砂糖大さじ1杯)、エキナセア錠5粒。

1時半過ぎに寝て、起きたのは7時半過ぎ。

朝8時前頃～ ・エキナセア茶1杯、エキナセア錠4粒。

だるくて学習室はパス。少し寝る。熱っぽい・・・

10時頃～ ・豆乳ティー1杯、生姜飴1個。

11時頃～ ・つぶコーンスープ1杯(ガーリック、コショウ入り)。

昼12:30過ぎ～ ・昨夜ライフで買ったかっぱ巻き1パック(104円)、おにぎり2個
1パック(104円)

たくあん2カケ、焼き海苔4枚、納豆1パック(からし、だし)。

・生姜、玉葱、人参、糸コン、えのき、舞茸、木綿豆腐、オクラの水
煮～おわん1杯、

味噌、七味。

・アボガド1個、レタス、人参、玉葱のサラダ～おわん1杯、黒すり
ゴマ、しそ油、酢、

醤油、クラッカー16枚(苺ジャムつけて)、朝鮮人参エキス茶

1杯。

・どら焼き2個。

今日は児童館の予定は急遽、なくなって、風邪気味だったのでちょうど良かった。

また、食後、少し寝てしまう。。。

15時頃～ ・豆乳ティー1杯(黒砂糖大さじ1.5杯入り)。

・ほっとレモン水280ml。

16時頃～ ・レモン湯2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯、ハチミツ大さじ1杯
入り)。

18時頃～ ・生姜飴2個。

19:30頃～ ・豆乳のお湯割り1杯(苺ジャム、ハチミツ各大さじ1杯ずつ)。

21:30頃～ ・エキナセア入りハーブティー1杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

23:30頃～ ・生姜飴1個。

今日は、学習室にも行かず、児童館も行かず、どこにも行かずにずっと家。

風邪のせいで、うつらうつらと何度となく寝て、まあ、少しはよくなったのかなあ・・・

食事は1食でも、やっぱり、食べすぎ・・・

風邪は目の疲れから来るんだろうか・・・借りてきたDVDを何度も見て、目を酷使してから
風邪っぽくなったし・・・

200日目 1月17日(金)

深夜0時過ぎ～ ・日本酒のお湯割りにほっとレモンエキス少々入れて半杯。

0時半頃寝て、起きたのは7時頃。

朝7時半頃～ ・エキナセア入りハーブティー1杯、エキナセア錠3粒。

この日記も200日目になったわけだけど・・・実際問題、この状態から、インドのブレサリアンやリキッダリアン、はたまたジャスムヒーンさんのようになれるとは、全く考えられない・・・食事を楽しんで、大量に食べるし・・・

本気で食べない人になりたいと思ってるとは思えない・・・なので、この日記は200日目の今日で、ページ数も長くなりすぎたので、明日からは、新しい日記帳に切り替えようと思います。

9時半過ぎ～ ・豆乳ティー2杯(黒砂糖大さじ1杯入り)。

昼12:30～ ・昨日の水煮に木綿豆腐半丁とそうめん半束を混ぜて～おわん1.5杯、醤油。

- ・納豆1パック(だし、からし)、レタス、焼き海苔3枚。
- ・クラッカー32枚(ピーナツクリームつけて)、豆乳ティー1杯。
- ・どら焼き1個、朝鮮人参エキス茶1杯、サラダせんべい4枚。

15時半過ぎ～ ・レモン湯1杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯入り)、エキナセア錠3粒。

17時半過ぎ～ ・レモン湯2杯(レモン半個、黒砂糖大さじ1.5杯、ハチミツ少々)。

19時前、家を出て、図書館経由でジムへ。

20時前～21時前は、ライフの休憩所で、読書。 ・お茶紙コップ3～4杯。

22時半頃、体重を測ると、53.00kg。 ・ほっとレモン水280ml。

ジムの帰りに、ライフで少しだけ買い物して帰る。 ・生姜飴1個。

ということで、この日記帳は今日で終わりにします。

今日も、まあ、なんとかメインの食事は1食でした。

しかし・・・量が多いから・・・1回に2食分食べてるような;;;