

ウト-ヒリ-竹山 Vol. 20 2025/9/8

ーちょっとおじやましたついでに、説明“もらえたうれしい便”ー

【竹山社長のひとこと】

ついに、だし巻き4個焼くことに…

これまで夜にだし巻きを焼く時は、せいぜい3個までが限界でした。しかしある晩、妻の機嫌があまり良くないタイミングで「4つ焼いて」と言われ、初の大台に。

フライパン1つで、汗をかきながらひたすら焼くこと数十分。

ひっくり返すタイミングに全集中し、なんとかふわふわのだし巻きが4本完成しました。達成感もありつつ、次は「5個」と言われないか

内心ビクビクしています。これ以上記録が更新されませんように…
と、密かに願う日々です。



【大林専務のひとこと】

最近「食事ってどうしてるの？」

「プロテインとか飲んでるの？」
と聞かれることが増えてきたので、ある一日の食事とルーティンを載せます。（文字小さくてすみません。）

朝起きてから寝るまで、何をどれだけ食べたか、たんぱく質やカロリーを含めて記録しています。

自分でこれを全部記入するのは正直大変ですが、ChatGPTが毎日まとめてくれているので、ここまで続けられています。毎日コツコツやることが今では半分趣味のようになっていて、将来につながる時間だと思っています。

身体が整うと、自然と心もぶれなくなる気がします。



9/4 摂取&ルーティン管理レポート	10時 (いつものセット)	1日合計 (摂取)
起床後ルーティン	<ul style="list-style-type: none">・ホエイプロテイン : P15 / 60kcal・EAA・クラックコーヒー・緑茶・バナナ0.5本 : P0.5 / C11.5 / 50kcal	<ul style="list-style-type: none">・ホエイ : P15 / 60kcal・煮干し5尾 : P9 / 45kcal・ナツメ5粒 : P1 / F3 / C1 / 35kcal
トレーニング	合計 : P25 / F3 / C1 / 140kcal	タンパク質 : 123% → 完璧!
トレーニング後	昼食	たんぱく質 : 200.5 g (目標163g → 123% ✓)
<ul style="list-style-type: none">・ホエイプロテイン : P20 / 80kcal・クレアチン・オメガ3 (1粒 : F1 / 9kcal)・グルタミン5粒・バナナ0.5本 : P0.5 / C11.5 / 50kcal	<ul style="list-style-type: none">・即席みそ汁 : P2.6 / F1.0 / C6.9 / 47kcal・サラダチキン88g : P20.2 / F2.0 / C0 / 100kcal・脂肪ヨーグルト : P10.1 / F0 / C11.3 / 88kcal・おにぎり (焼しゃけ) : P4.6 / F1.8 / C35.8 / 174kcal	脂質 : 39.8 g (目標55~65g → 控えめ)
	合計 : P37.5 / F4.8 / C54 / 409kcal	炭水化物 : 175 g (目標180~200g → 97% ○)
	15時 (いつものセット)	カロリー : 1,950 kcal (目標1,900~2,000 → ○)
	<ul style="list-style-type: none">・ホエイ : P15 / 60kcal・煮干し5尾 : P9 / 45kcal・ナツメ5粒 : P1 / F3 / C1 / 35kcal	たんぱく質 : 200.5 g (目標163g → 123% ✓)
	合計 : P25 / F3 / C1 / 140kcal	脂質 : 39.8 g (目標55~65g → 控えめ)
	晚御飯	炭水化物 : 175 g (目標180~200g → 97% ○)
	<ul style="list-style-type: none">・焼き鳥ねぎま2本 : P14 / F8 / C2 / 160kcal・かけそば1玉 : P12 / F3 / C55 / 300kcal	
	合計 : P26 / F11 / C57 / 460kcal	
	夜 (就寝前)	消費カロリー
	<ul style="list-style-type: none">・カゼインプロテイン : P20 / F1 / C2 / 100kcal・マヌカハニーサジ1 : P0 / F0 / C5.7 / 21kcal	<ul style="list-style-type: none">・基礎代謝 : 1,630 kcal・筋トレ : 約300 kcal・日中歩数 (4,000~5,000歩) : 150~200 kcal・ウォーキング : 約200 kcal
		合計 : 2,280~2,330 kcal
		差引き : -330~-380 kcal (脂肪燃焼ゾーン突入!)

【竹山社長・大林専務にご連絡されたい方へ】

竹山社長LINE

ちょっとしたご質問でも大歓迎です。
お気軽にLINEやお電話でご連絡ください！



Vol. 20 ご愛読ありがとうございました。
(有)竹山飲工所

竹山社長 080-1610-0131
大林専務 080-6903-8181

大林専務LINE



9/4 摂取&ルーティン管理レポート

起床後ルーティン

- ・白湯
- ・EAA
- ・ホエイプロテイン : P15 / 60kcal
- ・ブラックコーヒー
- ・緑茶
- ・バナナ0.5本 : P0.5 / C11.5 / 50kcal

トレーニング

- ・筋トレ（朝）

トレーニング後

- ・ホエイプロテイン : P20 / 80kcal
- ・クレアチン
- ・オメガ3（1粒 : F1 / 9kcal）
- ・グルタミン5粒
- ・バナナ0.5本 : P0.5 / C11.5 / 50kcal

朝食（マルチビタミンは朝食後）

- ・白米100g : P2.5 / F0.3 / C37 / 168kcal
- ・納豆 : P8 / F5 / C6 / 100kcal
- ・卵2個 : P12 / F10 / C0 / 150kcal
- ・サバ50g : P10.5 / F7.5 / C0 / 125kcal
- ・味噌汁 : P2.9 / F1 / C4.7 / 37kcal

👉 朝合計（起床後～朝食まで）

P67 / F17 / C54 / 690kcal

⌚ 10時（いつものセット）

- ・ホエイ : P15 / 60kcal
 - ・煮干し5尾 : P9 / 45kcal
 - ・ナツツ5粒 : P1 / F3 / C1 / 35kcal
- 👉 合計 : P25 / F3 / C1 / 140kcal

🕒 昼食

- ・即席みそ汁 : P2.6 / F1.0 / C6.9 / 47kcal
- ・サラダチキン88g : P20.2 / F2.0 / C0 / 100kcal
- ・脂肪0ヨーグルト : P10.1 / F0 / C11.3 / 88kcal
- ・おにぎり（焼しあげ） : P4.6 / F1.8 / C35.8 / 174kcal

👉 合計 : P37.5 / F4.8 / C54 / 409kcal

⌚ 15時（いつものセット）

- ・ホエイ : P15 / 60kcal
 - ・煮干し5尾 : P9 / 45kcal
 - ・ナツツ5粒 : P1 / F3 / C1 / 35kcal
- 👉 合計 : P25 / F3 / C1 / 140kcal

🌙 晩御飯

- ・焼き鳥ねぎま2本 : P14 / F8 / C2 / 160kcal
- ・かけそば1玉 : P12 / F3 / C55 / 300kcal

👉 合計 : P26 / F11 / C57 / 460kcal

🌙 夜（就寝前）

- ・カゼインプロテイン : P20 / F1 / C2 / 100kcal
- ・マヌカハニー小さじ1 : P0 / F0 / C5.7 / 21kcal

✓ 1日合計（摂取）

カロリー : 1,950 kcal (目標1,900~2,000 → ✓)
たんぱく質 : 200.5 g (目標163g → 123% ✓)
脂質 : 39.8 g (目標55~65g → 控えめ)
炭水化物 : 175 g (目標180~200g → 97% ○)

🎯 達成率まとめ

- ・タンパク質 : 123% → 完璧 100
- ・脂質 : やや控えめ 🌟
- ・炭水化物 : 97% → ほぼジャスト
- ・カロリー : 範囲内で安定 🌟

🔥 消費カロリー

- ・基礎代謝 : 1,630 kcal
 - ・筋トレ : 約300 kcal
 - ・日中歩数（4,000~5,000歩） : 150~200 kcal
 - ・ウォーキング : 約200 kcal
- 👉 合計 : 2,280~2,330 kcal

↖ 差引き : -330~-380 kcal (脂肪燃焼ゾーン突入 🔥)