

ウェーカイー 竹山 Vol.20

2025/9/8

ー ちょっとおじゃましたついでに、読んばもらえたらうれしい便りー

【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子を焼く時は、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子が4本完成しました。達成感もありつつ、次は「5個」と言われぬいか

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、ここまです続けられています。毎日コツコツやるの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

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
- ・ナッツ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（焼しゃけ）：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
- ・ナッツ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 🏆
- ・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🔥）

【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！



竹山社長 ☎ 080-1610-0131

大林専務 ☎ 080-6903-8181

大林専務LINE



Vol.20 ご愛読ありがとうございます。

南)竹山鉄工所

📊 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
- ・ナッツ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（焼しゃけ）：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
- ・ナッツ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 🔥）