

デラックスな秋、  
鍛えよう、冬の前に

第222号

# コーヒー・ラスク・パン・チョコ通信



私たちが関係ないわ。因幡ちゃんも引退しちゃったわよ！  
稲葉さんよ、稲葉さんよ、稲葉さんよ



\*正確には稲葉ジャンです

平成26年11月6日発行

アイロン、アイアンと日本語では生活家電とゴルフ用具を指す別々の言葉です。ですが、英語では「鉄」と表記は同じ。「鉄」を意味する単語です。米国のアイアンマンは、すなわち鉄人のこと。スポーツ選手の最高の褒め言葉といえるでしょう。

鉄人といえば、最近ではレンジンドと呼ぶようになりまして。40代でも衰えない肉体は、どうやって出来上がっているのでしょうか？ここで、注目したいのはカラダそのものを芸術の域に高めたスポーツです。オリンピックではまだ不採用ですが、競技自体はアジア大会でも二度開かれました。男女とも出場でき、五十代でも参加できるため、熱狂的な人気があります。

中東カタルで2006年開催された、アジア大会競技、「ボディビル」。厳選された選手は逆三角形の狭小ビルパンツを着用、マイミニッツックを流して、12種類の決めポーズを競います。評価基準は「バルク」「ディフィニション」「バランス」。大会ステージに最高の筋肉を仕上げるため、競技数週間前から急激に食事やプロテインの量に神経を集中させます。肌の管理も重要ポイントで、脇やスネ、ビキニラインなどのヘアは、減点対象。日本の脱毛技術は世界指折であり、優れたビルダー育成環境が整っている国の一つ、といえるでしょう。

2020年の東京オリンピックピックでは、ボディビルは開催されませんが、格闘行為なしで、世界一を決めるボディビルほど、平和なスポーツはありません。厚いバスト、医学書にも使えそうな筋一本いっぽんが美しく浮き出たボディ。そして艶のある肌質とその焼き加減。ぜひ、来るべき札幌五輪では、開催を願わずにはいられないですね。

## 食。パン売れてます

日ごろの喫茶ご愛用ありがとうございます。今回は、食パンの好きな方をご紹介したいと思います。



毎朝喫茶に一番乗りされるお客様。通称「福の神」様。



失敗は「致しませんが」がモットーのお客様。右はご飯党



●●パン大好き。ドリフト系(ドリフ系かも)



クロワッサン系

当、喫茶も地パン、いわゆる母さんくびと焼き、など愛用を繰り返して参りましたが、ようやく落ち着きの時を迎えております。20代から30代まで、選り取り縁のスタッフでなんとかやっています。いい感じのパン

## BAKERY CUPID News



ハード系ブレッドに高貴な紫色に染まった満足感いっぱい紫芋パン

続々開発中！おいしく痩せたい方にぴったりのベジタブルブレッドがこの秋からデビューです！



こまつさん。焼肉でも決い  
なす、トマト、コーンにチーズがたっぷり載る。これぞピッツァイタリアーナカラダの中から美しくなる絶妙な具材バランスをお試しあれ

### たましる4コマ漫画

いつの間に？



秋はがっばり儲けなきゃ！見てよーウタシにイチマンエバ渡してチヨウダイアツイウマニこんなニフヤシテごらんニイレルです

調子いいノムラシヤチョウ



マンサツが千田札に変わる？やはりやはい



キャー！旅行は羽目を外した殿方の本性をハラすチャンスよー！

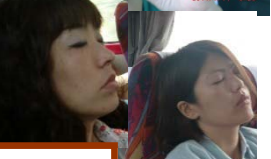
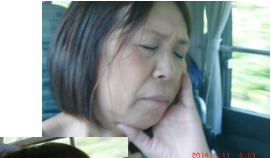


めろめる

ハラダです。カメラは趣味ですが、モデルは嫁と、決められています。今回は、パンがモデルなんです。が、ハ職人が本物より不味そうに撮ったら承知しねえというふうにすよ。嫁はそんなこと言わないのになあ...

●近江カメラ 慰安旅行風景

ハラダ君、デジカメと格闘してないで、ハード系美女とピース写真、早く撮ってくれよ



おやおや、近江クン、寝顔のお美しいトップ3を撮影。今回は特に「寝相」のいいピンナップです。※今回の撮影には事前許可を頂いたと、カメラマンより報告済みです



この写真なんだこれくしょん

## 眠れる 美女特集