

コンテスト ボディビルダーの減量食「溶岩石プレート」編

今年トレーニングを通じて知り合いになった(株)み尋 [REDACTED]「溶岩石プレート」を頂きましたので、簡単ですが、ボディビルダーの減量食レポートをご紹介します。

まず、ボディビルについて

ボディビルの大会は毎年7～9月の3ヶ月間に県単位の地方大会や、関東や東日本等の地域のブロック大会、さらに全日本の大会が行われます。

その各大会に向けて私は、4月中旬からの3ヶ月間で体重を約10kg減量し、脂肪を極限まで落とし、皮膚の下は筋肉だけの状態の体を作っていきます。

大会は筋肉の発達度・バランス・仕上がり等を決めた規定ポーズ(ポージング)を各選手がとり審査されます。

○レポート H23.5.21(土)

土曜は、週に一度「ポージング」の練習日。 所属しているトレーニングジムに來ています。



会員の皆とポージング練習を60分、全身の筋肉に力を入れる「マッスルコントロール」を繰り返していきます。

(右:写真) 所属ジムのトップ選手3名の「バック・ダブルバイセップス」背中の広がり凄い!!
ポージング練習が終わるとクタクタです。



練習の帰りは「肉のハナマサ」でお買いもの

毎回買うのは業務用「鶏ムネ肉2kg」入り790円。 毎日朝食と夕食に皮を除いた200gを食べます。



帰宅して、今晚のお楽しみ「溶岩石プレート」の事前準備の開始です♪

「栴み尋」金石さんに教えていた手順で準備しました。（①と③は初回使用時のみとお伺いしました。）

- ① 米の研ぎ汁で10分煮て、プレートが大きいので、ひっくり返して更に10分。（なべ底にカスが残ります）
- ② 天日干しでしっかり自然乾燥させます。
- ③ サラダ油を全体に馴染ませてガスコンロ「中火」で15分焼き入れて、準備OK！



さあ、家族全員で焼き肉！！

まず、メインの「厚さ5cmのサーロインステーキ」、次に「カットスキーク800g」をあっという間に完食、我が家の肉食系・三姉妹は、「お肉やわらかい〜」「美味し〜い♪」連呼でした。



ひたすら焼き続けた私は、最後にたっぷりの「もやし」とほくほくに焼けた「かぼちゃ」と「鶏ムネ肉」を美味しく頂きました。（感謝）



最後に「溶岩石プレート」を使かった感想

お肉が信じられんほど柔らかく、中まで熱が入るのには驚きました。野菜も最後まで水分と甘みがあって美味しかったです。ホットプレートのカリカリな状態にはならず、油飛びもホットプレートより少なく感じました。