

---

# **痩せ日記**

ターバン

---

タテ書き小説ネット Byヒナプロジェクト

<http://pdfnovels.net/>

## 注意事項

このPDFファイルは「小説家になろう」で掲載中の小説を「タテ書き小説ネット」のシステムが自動的にPDF化させたものです。この小説の著作権は小説の作者にあります。そのため、作者または「小説家になろう」および「タテ書き小説ネット」を運営するヒナプロジェクトに無断でこのPDFファイル及び小説を、引用の範囲を超える形で転載、改変、再配布、販売することを一切禁止致します。小説の紹介や個人用途での印刷および保存はご自由にどうぞ。

### 【小説タイトル】

痩せ日記

### 【ZZマーク】

252990

### 【作者名】

ターバン

### 【あらすじ】

ダイエットを志した4年間の簡易まとめ

(前書き)

作者の体験談によるノンフィクションです。

これはノンファイクショングルです。

そして今も微妙に継続していくことである。

そもそも事の発端は4年前。僕は小中高と部活をしており（サッカーと卓球です）、運動不足とは無縁の生活を送っていた。

そして食事も三食＆おやつと、それなりにガツツリ食べていた（食べ盛りですからー）

しかしあはり運動はしているから細いままであった。

あの頃までは。

高校に入り卓球部に入り毎日部活をしていた。

しかし、3年になつてから部活を引退し、運動をまったくしなくなつており、かつ、食事量はそのまで毎日過ごしていた。

で、ここからもつとも危ない時期に突入して行つたのだ。

僕は勉強を怠けていたのだが、まだ就職をする気になれず、浪人をして大学へ行こうとと思い、一年間の浪人生活を始めた。

コレが痛かった 笑

浪人なんて特に運動もせず、ただひたすら勉強か食べるか寝るかテレビかの生活であった。

勉強を省くと素敵の一ートだね （^\_^）

そう それで丁度この時期に昼夜逆転生活デビューを果たした僕。

朝晩しつかり食べて 深夜も普通に自由に食べていた。

幸せだった。

が、やはり親や久しぶりに会った友達には太ったホールの風でした。

「最近食にだらしなくなってきたな。痩せないとなあ

ちなみにこの時の体重は85kg前後をフリフリしていた。

僕の身長は180cm程。

ある日BMIを測ると、まさかの肥満体型。

僕が肥満  
? ? ?

恐れていた事が起こってしまった。

よし 食事を減らそ。

無理だった。食べるのが当たり前だった生活をいきなり食べなくするには厳しいもので、お腹は空くし、ストレスも溜まるしまったく続かず。

で 大学で部活に入つて運動をして痩せる事にした。

毎日すぐ汗をかいて運動していくが、一向に痩せない。

部活は18時～21時なのだが、もしかしたら夜にご飯を食べているからなのか?と思い 夜は食べないようにしていたが、あまり効果はなかった。

「」では前編（去年の秋）の話である。

奇跡の減量嵐は後編へ

## PDF小説ネット発足にあたって

PDF小説ネット（現、タテ書き小説ネット）は2007年、ルビ対応の縦書き小説をインターネット上で配布するという目的の基、小説家になろうの子サイトとして誕生しました。ケータイ小説が流行し、最近では横書きの書籍も誕生しており、既存書籍の電子出版など一部を除きインターネット関連＝横書きという考えが定着しようとっています。そんな中、誰もが簡単にPDF形式の小説を作成、公開できるようにしたのがこのPDF小説ネットです。インターネット発の縦書き小説を思う存分、堪能してください。

---

この小説の詳細については以下のURLをご覧ください。  
<http://ncode.syosetu.com/n5299c/>

---

痩せ日記

2011年1月3日19時26分発行