
痩せ日記 完

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 完

【Nコード】

N5361C

【作者名】

ターバン

【あらすじ】

作者のダイエットの日々を振り替えてのまとめと反省を気分がつづった、小説とは呼び難い超短編読物の後編 完

(前書き)

自己満文章ですが 暇潰しにとつとぞ

ところで、そもそも人ってなんで太ったり痩せたりするんだろう。

漠然とした疑問が僕の脳裏を駆け巡っていた。

やっぱり食べるから？

んー…。無性に気になる体のメカニズム。

「痩せてる大食いの人ってきつと代謝がすごく良いんだろうね」

いつしか母親が呟いていた言葉を思い出した。

代謝……か。代謝？

早速インターネットで調べた。すると次のような事がわかった。

一、人には基礎代謝というものがある。

一、消費エネルギー 摂取エネルギー であれば事実上痩せていく。

一、基礎代謝は体温や筋肉量にも左右される。

というような初めて知る事実が語られていたのだった。

あー 基礎代謝ね。

消費エネルギーね。

摂取エネルギーね。

ちよつと 1日の摂取エネルギーと基礎代謝を調べてみた。

摂取エネルギーが基礎代謝を過剰オーバー

あれ〜

太って当たり前だのクラッカー

しかし

どうすればー

まてよ。要は摂取エネルギーより消費エネルギーを増やせばその分
痩せられるんだろ？

じゃあ摂取エネルギーだけを減らせばいいじゃないですか

運動面倒だし

その日から僕は基礎代謝未満のエネルギー摂取を徹底した。

非常にカロリーに敏感な毎日突入して行った。

今までなんのタメライもなく口にしてきたものさえも 軽く口に出
来ないジレンマ。

いやー 非常に辛い日々ですたね。

しかし さすがに人体の理になつた仕組みである。

結果的に85キロ前後から59キロ〜60キロまで落としました。

いやあ 20キロ以上もよく落としましたね。

期間的には2006年の秋冬〜2007夏という1年未満のスパンですが。

しかし 一番痩せたのを指摘されたのはつい先月。 痩せたスピードが一番早かった時期でした。

5月の下旬〜7月上旬で8キロ痩せた。

しかし ここで自分ではあまり気付かなかった事実を知る。

友人や先輩、親や身内からの反応は当然ながら 「お前痩せたな!」でした。 しかし 二言目には 「お前その痩せかた変だよ」 親でさえも 「ちょっとあんたそれ病的だよ」と言う始末。

あれー? 短期間で痩せたからか?

それも確かにあるのだが、実はあまり全身を鏡で見る習慣がない僕

は、客観的に自分の体を見ていなかったのだが、言われて見てみると…

異常に骨のラインが強調された体になっていた。

わかりやすく誇張して言えば、骨に薄い肉皮が付いている感じ。

特に腕などは相当痩せ細っていた。

要は、ただひたすら肉を落とすことのみを目的にダイエットしていたので、筋肉までも落ちてしまったのだった。

これでは非常に見るに耐え難い体になってしまった。

そういえば、体重を落としてからやたらと甘いものが食べたくなったり、しょっちゅう立ちくらみをしていた。

ダイエット中に必要なたんぱく質を僕はほとんど摂らなかった。

結果ただ肉と骨を残した貧相な肉体になってしまったのである。

そういう事もあり、今では体重を増やし& a m p ;たんぱく質摂取を意識して食生活を送っている。

2週間で4〜5キロ程増やした。この生活はとりあえず今までの倍前後食べているので、以前より満足感のある食生活となっている。

しかし未だに体に肉は思ったほど付いてはいない。

一体どのくらいになればちょうどよい体つきになるのやら) . . . (. . .

僕が今回のダイエットで学んだ事は

一、偏食でのダイエットは避けること。

一、夜(特に22時以降)の飲食を常としない事。

一、よく噛んで食べること。(満腹感を得やすくする・顎の筋肉を使う事で顔の肉を落とす効果も)

一、朝日を浴びる。

そして最後はやはり適度な運動・筋肉量。

もしこれからダイエットを始めようと思っている方にはぜひ参考に
してもらいたいと思う。

話はこれで終わりである。

はっきり言って小説とは呼べない自己満足なただの文章になってし
まったが、暇潰しになって貰えたならそれで十分。

それではまた。

完

(後書き)

ご愛読ありがとうございました。

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、小説家になる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に横書きという考えが定着しようとしています。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、堪能たんのうしてください。

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/n5361c/>

痩せ日記 完

2011年1月16日04時19分発行