

ダイエクトまんが

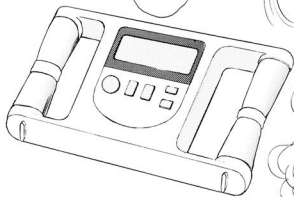
# 恋のマイナスセンチ

4

日比野裕美



体脂肪計？



やだな  
ダイエッターの  
マスタイテム  
じゃないか  
夏木さん

これは  
データ入力して  
クリップを握る  
だけで測定できる  
便利なヤツだよ



普通の体重計と  
違うの？  
近藤さん

まさか……きみ……  
こんな基本中の基本  
知らないで  
ダイエッター  
してたの？

ふんて……

ふん？

ふ



♥こんにちは。夏木桃恵です。憧れの近藤さんの指導のもと、ダイエッターがんばってます。  
最近、ブックスタイエッターに挑戦して、すこしずつ、でも確実にやせ始めました!!

……はい……

ガーン

また  
やってしまった

信じられない！  
体脂肪だよ  
体脂肪！  
聞いたことない？

ダイエット

脂肪？！

減肥茶

減肥茶

コーン

コーン

えっと  
……  
リードとかの  
こと……？

違う違う！  
体についてる  
脂肪のことだよ

ひらたくいえば  
ゼイニク！

体重が減って  
大喜びしていても  
じつは脂肪は  
減っていなくて  
脂肪状態のまま  
いう かくれ脂肪も  
多いんだよ

へえ……

そうだ  
いい機会だ  
夏木さんも  
測ってみると  
いいよ

ポツポツ

まず  
年齢・身長  
体重を入力して……



体脂肪率  
30%以上は  
肥満状態  
だよ……

人生にも  
ダイエットにも  
落とし穴は  
つきもの



ひんぎゃん——っ!!



やっとなんて  
体重減って  
やせてきたと  
思ってたのに  
肥満って……  
うそ……



そんな……

気を  
落とさないで

近藤さん

今まで  
測ったこと  
ないんだろ？

前はもつと  
体脂肪率  
高かったのかも  
しれないよ

それ

なくさめに  
なっていないです

じゃあ  
前は40%  
だとしても!?

なんか……

かたよってない？

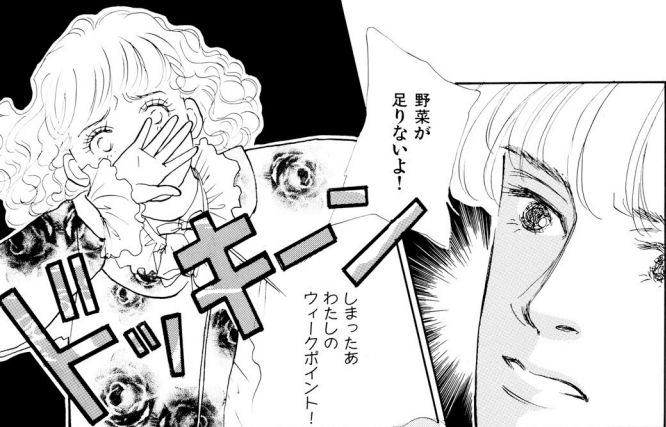
とりあえず  
食事の量  
だけじゃなく  
内容も  
考えたほうが  
いいなあ

ちゃんと  
和食にしますよ  
ゆうべだって  
さんまのかば焼き  
しめさば  
茶わんむし  
さつまいもの  
レモン煮……

え？

？





野菜が  
足りないよ!

しまったあ  
わたしの  
ウィークポイント!

トキキ

前よりは  
食べてるん  
だけど……

嫌いなものは  
食へなくても  
いいって  
ブックスダイエットに  
書いてあったし

野菜って  
味が薄くて  
おいしくないん  
だもん

え?

……

KKエンジンギョウ



あれえ  
近藤  
きょうは弁当？

細川  
夏木さん  
おいでよ  
みんな  
食べよう

サンキュー

わーい  
近藤さんの  
お料理  
おいしそう♡

大根  
いっぱい  
煮てきたから



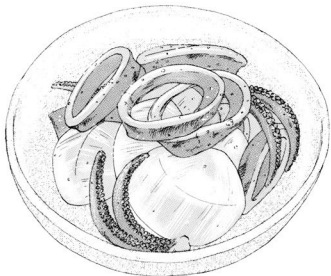
## いかと大根の煮もの

材料 いか1ばい  
大根 $\frac{1}{4}$ 本  
煮汁(だし2カップ しょうゆ大さじ  
2 三温糖大さじ $\frac{1}{2}$ )

1 いかは足を抜いて軟骨を取り除き、胴は中をきれいに洗って水けをふき、輪切りにする。足はわたの部分と足先を切り落とし、食べやすい大きさに切る。

2 大根は皮をむいて二つ割りにし、3~4cm幅に切る。

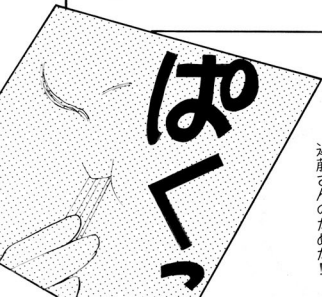
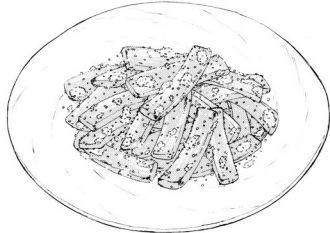
3 鍋に煮汁の調味料を合わせて大根を入れ、中火にかける。煮立ったら1のいかを加えて落としふたをし、いかと大根が柔らかくなるまで、ことごと30~40分煮る。



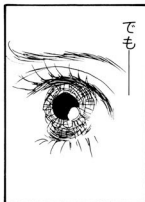
# にんじんのめんたいご炒め

材料 にんじん1本 (200g)  
 めんたいご1腹  
 酒大さじ1 みりん大さじ½ サラダ  
 油大さじ1 塩こしょう各少々

- 1 にんじんは皮つきのまま、3cm長さの拍子切りにする。
- 2 めんたいごは薄皮を取り除いて、酒とみりんを混ぜる。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、にんじんを入れて中火で炒める。こんがりとして全体に火が通ったら、調味しためんたいごを加えて、手早く炒め合わせる。
- 4 仕上げに塩とこしょうをふって味を調える。



えーい  
 近藤さんのためだ!!









近藤さんが  
育てた  
大根!?



ええっ



できるだけ  
人工の化学肥料を  
使わないで  
自然の  
有機肥料を  
使って  
植物を  
育てる  
ことだよ

見かけは  
悪くても  
野菜本来の味が  
よくわかるよ



こいつ  
懲り性だから  
有機栽培!  
してるんだよ

オーガニック...?

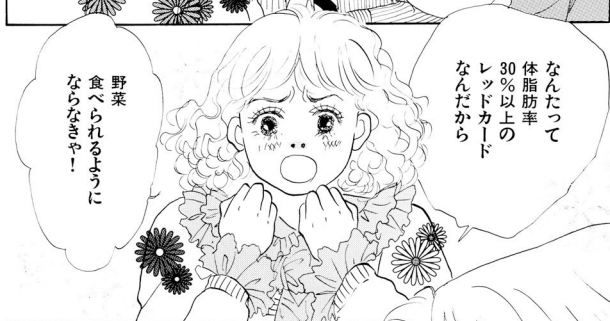
オレのことば  
あはげど...?



ブックスタイエットを  
進めていくと  
味覚が変わって  
野菜の味が  
わかるように  
なるっていうから

夏木さんの舌も  
肥えてきたのかも  
しれないよ

そうだよ  
いいんですけど  
.....



なんだって  
体脂肪率  
30%以上の  
レッドカード  
なんだから

野菜  
食へられるように  
ならなきゃ!



大根  
もうひとつ  
いただきます!

あれ  
それ  
僕狙ってたのに

細川は  
好き嫌いしないで  
イカも食べろよ

はく

給湯室

あ  
近藤さん

今 コーヒーいれて  
持ってきますよ  
お砂糖ぬきの  
ミルクですよ

あ

うん

あのさ……

日曜日  
オレの畑に  
こない？

市民農園  
借りてるんだ  
天気も  
よさそうだし  
野菜の育て方  
教えてあげるよ

えっ  
本当ですか  
いきます  
いきます  
おもしろそう

何人  
くるんですか  
おにぎり  
持ってきます

えっ

と……

あの



え

オレと……

きみと

ふたり



まだ  
あけてない  
ボージョレヌーボー  
あるから  
とれたての野菜  
チーズとパンで  
ランチに  
しようよ

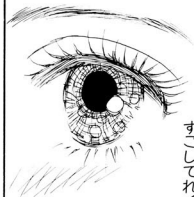
近藤さんと！



はっ  
はい



ふたりだけ……？



近藤さん

いつもより  
すこしてれくさそうだった

ドキン  
ドキン  
ドキン

やったあ

近藤さんとデートだあ



ウオーキングも  
かねて  
駅で待ちあわせ  
しよう

じゃ  
待ってるから

日曜日

はいっ

よろしく  
お願いします





おはよう  
こんにちは

おはよう

神様が味方  
してくれたのかな

これなら  
外でランチ  
できるね

わーい  
ピクニック  
みたい

それに  
前はお腹やお尻のライン  
気になって  
パンツスタイルって  
苦手だったけど

やった

ちょっとやせたから  
Gパンもきつくない♡

やっぱり  
やせるって  
気分いい





わあ…

これ全部  
近藤さんの  
……………？

まさか  
このひと区画  
だけだよ

これだけでも  
土作りから  
肥料に  
害虫対策  
ひと苦労だよ

有機農家  
なんてすごく  
大変だと思うよ  
無農薬だと  
すぐ害虫に  
やられるしさ

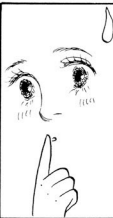
オーガニックって  
まさに  
「愛」そのもの  
だよなあ



野菜なんて  
作ってる人のことまで  
考えたことないなあ……

いつも思う

近藤さんて  
わたしより  
10歩も20歩も  
先を歩いてる





いつか

追いついて

一緒に歩くこと  
できるといいな……

そのためにも  
近藤さんの  
アドバイスで始めた  
ダイエット  
成功したい……

