

## 自由に使える読書感想文使用条件

① コンクール・コンテスト等の応募には使用しないこと。

② 学校提出用に限リ著作権フリー、そのまま使ってもいいし、手を加えるのも可としませう。

③ パクリ・コピーがばれても、自己責任（悪いのは自分）とし、センセイに思いつきりしかられること。

④ パクリ・コピーがばれるかどうか不安ならば使用しないこと。

⑤ パクリがばれそうになったら「これはオリジナルだ！」と最後まで言い張る根性を見せること。

⑥ 他のホームページに掲載しないこと。

⑦ 他のホームページから読書感想文へ直リンクしないこと。

⑧ 「読書感想文」から解放された時間で夏休みみのできる思い出を作ること。

『いつまでもデブと思うなよ』  
を  
読んで  
二年一組  
●●●●  
わたしはデブです。  
●●  
をやめてから太り始めました。何回か  
ダイエツトにも挑戦したことあります。  
夏休みも中盤にさしかかったある日の午後、  
母がわたしに一冊の本を手渡しました。『いつまでもデブと  
思うなよ』という本でした。  
「岡田と違って、伊集院光に似ているデブの  
オタクがいたろ？」  
「kgもやせたんだって」  
「そう言うと、居間へ足早に立ち去りました。」  
「ついに親も気にするようになったか……」  
「そう思うと、悲しくなりました。でも、せっ  
かく買ってきてくれたのだからと、その『いつま  
でもデブと  
思うなよ』  
を読んでみま  
した。」  
読み進むにつれ、著者の岡田斗司夫さんに  
親近感がわいてきました。岡田さんもわたし  
も、コンビニやファミレスで選ぶのはカロリー  
の  
高いものばかりです。気持ち悪くなるま

でご飯を食べます。  
 「真剣にダイエットをしてみよう」、そう決心しました。  
 『いつまでもデブと思うなよ』によると、まずどんな食生活をしているのか、性格に記録を付けることから始めると書いてあります。  
 自分が食べているものを記録するのは怖かったです。でも「怖いと言っているから太るんだ」と、言い聞かせて、記録しました。  
 記録を取り始めてすぐに、わたしは脂肪たつぷりのものを好んで食べていると分かりました。ソフトドリンクを毎日一リットルほど飲んでいることも分かりました。菓子パンなどのカロリーの高いものをよく食べていました。太るためにも思うほど、高カロリーの物ばかり食べていました。  
 食べたものすべてを記録すると決めてから、食生活は変わりました。今まで何の気なしに食べていたお菓子も、「食べたら記録しなければならぬ」と考えると、「がまんしよ

うーと思えるようになったのです。  
 記録を付けると同時に、それぞれの食べ物  
 がどのくらいのカロリーかを調べました。大  
 変だったのは、母が作る食事です。ご飯は一  
 膳が何グラムだから何カロリー、焼き魚何グ  
 ラムで何カロリー、空揚げやフライは：：と、  
 できるだけ調べるようにしました。  
 わたしが真剣にダイエットに取り組んでい  
 ると思っただけでしよう。冷蔵庫のコーラがノ  
 ンカロリーのものに、牛乳は無脂肪乳になっ  
 ていました。油もエコナになりました。  
 『いつまでもデブと思うなよ』に書いてある  
 ダイエットの最初の段階にチャレンジしてい  
 る最中です。でも、何を食べているかの記録  
 を付けるようになってから3kgやせました。  
 ここまでダイエットが続いたことがあります。  
 せんが、ーもしかしたら：：ーの期待がふく  
 らみます。  
 母もわたしのまねをして、食べたものの記  
 録を取り始めたようです。