

『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
 ダイエットにも挑戦したこともあります。
 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？ 呂kgもやせたんだって」
 そう言うと、テレビを付けたままにしてある
 居間へと、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、せつ
 かく買ってきてくれたんだからと、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。だって、自分にそ
 っくりなんですから。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。口さみしいからと、かきの種
 やポテチを食べています。これでは太ります。
 「真剣にダイエットを試みよう」、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。
 正直、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、自分に言い聞かせて、口
 にするものはすべて記録するようにしました。
 記録を取り始めてすぐに、わたしは脂肪た
 っぷりのものを好んで食べていることが分か
 りました。加えてソフトドリンクを毎日×リ
 ットルほど飲んでいることも分かりました。
 夕ご飯を食べてから寝るまでの間、かきの種
 やポテチに加え、菓子パンなどのカロリーの
 高いものを食べていることも分かりました。

量もそうですが、とにかく太るためにわざ
 と選んでいるのではないかと思うほど、高カ
 ロリーの食べ物を中心にしました。
 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
 ればならない」と考えると、「がまんしよ
 う」と思えるようになったのです。あとで読
 み返すのが怖いのだ、いちいち記録を付ける
 のが面倒というのが理由です。
 記録を付けると同時に、それぞれの食べ物
 にどのくらいのカロリーがあるのかを調べる
 ことにしました。コンビニの食べ物には、ほ
 とんどカロリーが表示されています。ファミ
 レスやファストフードのお店も、メニューの
 そばにカロリーが書いてあります。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、必ず
 しも正確な数字ではないと思いますが、でき

るだけ調べるようにしました。このときに役
立ったのが、デジタルのクッキングスケール
でした。グラム単位まで計れます。
「●●、今度は違うみたいね」
母がそう言いました。
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ょう。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。
でも、わたしにとって3kgはまだまだ誤差の
範囲とも言える数字です。
わたしはここまでダイエットが続いたこと
がありませんが、「これならばもしかして」
「の気持ちもふくらみます」
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。