

カロリーーなんて

痩せたいか？

くらねえ



future beautiful  
Make the

今、

このページをひらいてるって事は  
『痩せたい』って考えてる？

何から始めればいいのか分からない？

めんどくさい？やる気が出ない？

あ？ぬりいんだよ

ダイエット本とか探したり読んだりする暇あるなら

体動かして来いよ！

探したり読んだりするのはその後でも出来んだろ？

そーゆーとこだそ？

てめえのその腐りきった意識を変えたきゃページをめくれえ！！



Muscular beauty



目次

01-死んでも食うな高カロリー

02-知ってるだけでデブ回避

03-これやってたらドン引き

04-デブ（お前）のルーティーン

05-おまえには無理

06-お前がリバウンドを気にするほど痩せない定期



Bicens

# 死んでも食うな高カロリー

## お前の痩せない原因一覧



油を吸い込んだ爆弾だぞおおお！！  
 食うんじゃねえええええええ！！  
 カロリー過多で死ぬぞおおお！！  
 最早食べ物なんかじゃねえぞお！！  
 人間はほぼ水で構成されてるのに油なんて取り込んでみる！！  
 油汗が止まらなくなるぞ？？  
 そんな身体くそ不便だろおがよおお！！



縄跳び3070回分  
 1回/0.1kcal

麺やスープに糖質や脂肪がどれだけ詰め込まれてい  
 んのかしってるか？  
 とっても沢山だあ！！ぎゅうぎゅうだぞおおお！！  
 容量に対してなんだこのカロリーはああああ！！  
 お、悍ましい…！！悍まじや…悍まじや…  
 これほどまでにカロリーを摂取に特化している物体  
 が果たしてどれほどあることか…  
 むくみの原因にもなるから視界にも入れんなあ！！

腿上げ2000回分  
 1回/0.2kcal



カップラーメン  
 400kcal

ドーナツは揚げ物であり、高カロリーの王様の存在だぞ！！ひれ伏せえええええええ！！！！  
 頭が高いぞおおおおおおおおお！！！！  
 と、言うわけで、ドーナツとは関わらない人生を歩みましょう！！  
 大量の油と砂糖、揚げることでカロリーが増加し、砂糖やチョコのコーティングがさらにカロリー  
 を追加！！  
 あかん！！これはあかん！！  
 食べるな！危険！！！！



背筋1500回分  
 1回/0.2kcal



300kcal

No fat needed.

You will get fat and die.

When you face yourself,

これを食えば血糖値爆上がりだぜ☆  
 知ってるか？  
 血糖値が上がると血糖値を下げるためにインスリンってのが  
 分泌されて身体が脂肪を蓄えやすくなるんだぜ？  
 つまり、な？…分るよな？  
 こいつはカロリー以上に害悪ってことだああ！！  
 カロリー退散！！Good-by calory. アーメン！！！！



腹筋620回分  
 1回/0.3kcal



…甘いシロップ？…ミルク？…砂糖？  
 のおおおおおお！！No！！！！！！！！  
 お前はインスタ映えの為に己の身体を犠牲にするのか！？  
 イかれてるぜ！！なあ、bro？  
 カスタムしたらカロリー上昇！  
 まるで飲むラーメンだな☆  
 ラーメンより罪悪感少ないからやばいぞこれ…  
 ……悪魔の飲み物。



スクワット1190回分  
 1回/0.3kcal

最後の晚餐以外で焼肉 (食べ放題) なんてやめろ！  
 部位で考えたらカルビが一番ヤベけどよお、  
 どうせバカスカアホみたいに口に放り込むんだろ？  
 しかも味の濃いタレに浸して…  
 せめて野菜を巻いて食え！！！！  
 ゆっくり噛んで食え！！！！  
 水分を多くとれ！消化を助けるぞ！！  
 そして運動をしろおおおおおお！！！！



ディップス3040回分  
 1回/0.5kcal



# 知ってるだけでデブ回避

これで代用しろ！



唐揚げ

唐揚げは小麦粉、竜田揚げには片栗粉が主に使用されており、片栗粉よりも小麦粉の方がより多くの揚げ油を吸い込みやすくカロリーが高くなりがち。カロリーが高くなる原因は衣にあるのでなるべく衣を薄く纏わせるようにして、揚がったらしっかり油を切るようにしましょう。



竜田揚げ



クッキー

100g/407kcal

クッキーは小麦粉やバター、卵等で構成されており、チョコチップやナッツ等で更にカロリーが高くなる。ビスケットは小麦粉や砂糖、バター等で構成されている。甘味の強いものや油脂分の多いものは高カロリーなので注意すべき。



ビスケット

100g/k310cal

Full stomach is the enemy.

Calorie intake starts tomorrow.

Your heart is obese.

150ml/170kcal



カフェラテ

カフェラテとカフェオレの主な違いはミルクとコーヒーの割合です。カフェオレと比べミルクの量が多いカフェラテは必然的にミルクの量が脂質が高く、高カロリーなりがち。

ここにさらにミルクや砂糖等をプラスすることでカロリーは……ひゃあ！

カロリーが少ないのだけを食えば痩せるとでも？  
本気でそう思ってる？  
体よりも心の方が太ってんじゃねえの？  
カロリーは足し算だからな？  
満腹まで食べるからデブなんだよ！

分ったかああああああああああああああああああああ！！！！  
痩せたきゃもっと質素な食事にしろやああああああああ！！！！  
知識だけ身に付けて満足してんなよこらああああああああ！！！！  
さっさと運動しろやああああああああああああああああ！！！！  
いつになったら腹だけじゃなくて全身にこびりついた脂肪を落とすんやああああああああああ！！！！  
家中に鏡でも配置して己の醜い身体と向き合えや！！！！！！  
逃げるな卑怯者おとおおとおおとおおとおおとおおとおお！！！！  
てめえなんかカロリーの大海原に沈んじまえやああああああああ！！！！

The raw material of obesity.

150ml/51kcal



カフェオレ

I don't know how to lose weight.

# これやってたらドン引き

## NG行動集



### 食べ過ぎ

食べる物に気を付けていても食べる量が多いと意味なし。一度に摂取する量が多いのが普通になってしまうと自分自身ではそんなに食べていないつもりでも太る原因に…。

食事の量を減らそうと朝食を抜いてしまうのは本末転倒です。朝食を食べないと起床後の体温が上がりにくく、カロリーを消費しにくい状態になってしまいます。朝食を抜いて昼食を食べるとカロリーはほとんどないことに…。脂肪燃焼効率が一番良いのは朝なので朝食は絶対とろう。逆に昼が一番効率が落ちるので抜くなら昼食を抜こう。

### 朝食を抜く



### 食事の後すぐに寝る

食事の後にすぐ寝ると、ノルアドレナリンというホルモンが分泌され、脂肪の代謝が促進！！。しかあぁあし、夕食後に寝ると、夜に摂取した食事がエネルギーになりやすく、脂肪として蓄積されやすくなるから気をつけろ！！！！！！

食事は寝る3時間前まで、晩酌は2時間前までに終わらせろ！！横になったら食べ物がちゃんと消化されないだろ！！！！！！そのくらい考えれば分んだろーがあぁあぁあぁあ！！！！



### 水分摂取を怠る

水分摂取を怠ると、体重が落ちにくくなる傾向にあり、水太りの原因にもなる可能性があります。

水は健康維持に大切なもので、脂質や炭水化物、タンパク質の代謝に欠かせません。水分を十分に補給することで、体内の老廃物がうまく流れやすくなり、水太りの症状を防ぐことができます。

一方、水分を過剰に摂取すると、体内に水分が溜まり、むくみやすくなります。また、塩分の多い食事をする、体が水分をため込みやすくなり、むくみを悪化させてしまいます。

Why is my stomach swollen?

アルコールのカロリーは1gあたり7kcalで、脂肪の1gあたり9kcalに次ぐ高カロリーの食品です。また、アルコールを摂取すると食欲を増進させる作用と食欲を抑制する機能の麻痺作用が同時に起こり、食べ過ぎてしまう傾向があります。アルコールを分解するのにかかる時間は、ビール中瓶1本で3~4時間程度です。アルコールの摂取量が多すぎると、分解する際に肝臓で中性脂肪の合成が促進され、固まったものが代謝しきれなくなり内臓に沈着していきます。



### アルコール摂取

### 間食

間食は、糖質や脂質が偏りがちで、少量でも高カロリーであるため、太る原因となる可能性があります。

分を多く摂取すると、血糖値が急上昇してインスリンが分泌され、脂肪として蓄積されやすくなる。血糖値が急上昇した後に急降下する「血糖値スパイク」が起こると、空腹感や無性に甘いものが欲しくなるため、ドカ食いや体脂肪の蓄積につながる。満腹感が得られにくいいため、満足するまで食べてしまうと食事の食欲がわかず、悪循環を生み出す。



# デブ(お前)のルーティーン

デブの原因は一つじゃない

起床

朝から高カロリー



自重で潰れる第一歩  
自重トレしたら骨折確定



間髪入れずに昼食

デブの呼吸  
食欲だけで生きているレベル  
朝か昼のどっちかにしろよ  
お腹が減るのがはやい  
お供はもちろんコーラ  
もはや同じ人間じゃない  
見てるほうが胸やけ



間食も高カロリー

カロリーの存在知らなそう  
食べないと死ぬ病気  
なお、食べても死ぬ



Fat people lose their way to live

スイーツ食べがち

食休憩を知らない  
目の前には常に食べ物  
デブへの最短距離  
100kg オーバー RTA



夜食はカロリーモンスター

食べる以外で動かない  
味濃い食べがち  
ほぼ油



就寝

こんな生活しててよくもあ瘦せようと思ったな？  
デブすぎてジャンプすら出来ねえんじゃねえの？  
俺がこんな豚みてえな生活してたら『ダイエット』って言葉すら出てこねえわ  
常にモグモグしやがって！！  
顎関節症にでもなっちまえ！！！！！！  
体内の7割は水じゃなくて油だろおおおおお！！！！

to lose weight.

# お前には無理

## 理想のルーティーン



**起床**

**白湯を飲む**



心と身体を整える

**20分程の軽運動**

朝食前に代謝を良くする

**朝食は果物**

朝は消化効率が最も良い  
食前前の運動でさらにUP



**食後のコーヒー**

消化を助ける  
血糖値を抑える  
胃もたれの軽減

**読書**

食べるだけが人生じゃない



**脂っこくない朝食**

昼は脂肪がつきやすい  
太りやすい時間帯



**運動**

カロリー燃焼量増加  
余分をエネルギーに

**入浴**



食欲を抑える  
脂肪燃焼の手助け



**夕食**

Why is the pig here?

高タンパク質、低脂質  
運動しないのに糖質はNG  
ご飯、パン、麺は微みよい

**就寝**

出来ないとか考える前にまずやってみろよ！  
無駄な思考（脂肪）が多すぎるんだよおおおおおおおおお！！  
生活によっては多少のカロリーをとっても太りません！！！！  
今すぐ生活を見直せよ！！！！  
改善しかないだろ！！！！！！  
甘えんなよ！！！！！！！！  
足りないって！！！！！！！！  
危機感持てって！！！！！！

Is there a secret to gaining weight?  
Why is the pig here?  
Get out of the way pig.

Fat people lose their way to live.

Fat people are livesack.  
Don't gain weight anymore.

# お前がリバウンドを気にするほど 痩せない定期

気を抜くことなかれ

リバウンドは影に潜む

## 糖質オフ！！

### サラダチキンだけで済ませる



ダイエットには糖質オフが良いからってとにかく糖質を避けまくるのはやめろおおおおおおおおおお！！

糖質は野菜にも含まれているので避けているつもりでも全く避けられてねえぞ阿保ったれえええええええ！！。

食物繊維が足りなくなり、水分不足や腸内環境の悪化につながり、太りやすくなるだけでなく便秘のトラブルになる可能性も…。

Look down on me, fat.

## 甘いものを食べない

太る原因は糖分？なら食べなきゃいい？

急に糖分をゼロにすると太る可能性を高めることに！？だからって食い過ぎるんじゃあねえぞ！！！！

砂糖には中毒性があり、我慢することでストレスに…。イライラして調子が悪くなったり、逆に食べたい欲望が強くなってドカ食いのきっかけに…。



I'll step on you, fat guy.

## 編集後記

ダイエットは、ただ体重を減らす行為ではなく、自分自身を愛し、大切に旅です。食事や運動、体だけでなく心も軽くなるそのプロセスは、新しい自分を発見する感動に満ちています。一步一步の努力が積み重なるたびに、鏡に映る自分が輝きを増していく瞬間は何にも代えが嬉しいです。きな服を自信を持って着られる日、久しぶりに体が軽く感じられる朝、この瞬間は達成感と誇りで満たされます。辛い時もありますが、それを乗り越えるたびに成長し、自分を越えたという感覚が心に広がります。ダイエットは、健康な未来への扉を開き、新たな自分と出会う喜びを教えてくれる、人生を豊かにする



『痩せたいか？』  
発行日 1月  
著者 栞田悠吾