



リストラ デブ

《速報版》

2002.11.29～2003.6.27

『リストラデブ』とは、横暴な上司によってダイエットを命じられたミロク加藤による、愛と苦悩、旺盛な食欲と過剰な体脂肪の記録である。



CONTENTS

第一回	デブよさらば	3
第二回	デブがライバル	6
第三回	デブ、死にそうになる	9
第四回	ビール酵母チャレンジ	12
第五回	スポーツ大将になる	16
第六回	失恋ダイエット	19
第七回	ついにオリジナルダイエット法が登場	22
付録	リストラデブ参考資料	25
	ダイエット法一覧	25
第八回	ダイエット先生登場!	28

第一回 デブよさらば

二〇〇二・一一・二九

二〇〇二・一一・二九の体重

九四・六キロ

不条理な上司命令

「一〇〇キロ超えたらクビじゃー!」

と浦エボが言いました。

もつとも、そんなことくらいで驚くような僕ではありません。そもそも毎日のように「一〇〇キロ超えたらクビじゃー!」と言われていたのですから、すっかり慣れてしまいましたよ。僕も慣れたもので、「大丈夫、大丈夫です、まだ九六キロですよ」と軽くあしらってやりました。ところが、今回はちよつと違います。

「体重計、買ってこーい!」

どうも、かなりマジになっているようです。なぜ、そんな綿密に僕の体重を量る必要があるのでしょうか。僕の体重がそんなに気になるのでしょうか。

仕方なく池袋のビックカメラへ行って、三八〇〇円でTANITAのヘルスマーターを買ってきました。一〇〇グラム単位で量れる高性能ヘルスマーターが三八〇〇円とは安いですね。さっそくヘルスマーターに乗ってみると、九六キロです。大丈夫です、一〇〇キロは超えていません。

「よし、買ってきたな」

買ってきましたー。

「これから一年で八〇キロまで体重を落とせなかったらクビだから」

浦エボ

僕の上司、そのありあまる九州男児ぶりには定評がある。

TANITA

株式会社タニタ <http://www.tanita.co.jp/>
ヘルスマーターのメーカーとしてはトップクラスの実力を誇る。

あれ？ 一〇〇キロ超えたらクビじゃないんですか？ どうして条件が厳しくなってるんですか？ わけわかりませんよ。

「COOL」で毎月連載な

それがこの連載です。

九六キロの体重を維持するのも、それなりに気を遣っていたのですが、まさか八〇キロまで落とさなくちゃいけないとは……困りました。そもそも、体重というのは相対的なもので、その人の骨格、生活などに影響を受けます。たとえば、筋肉は脂肪より質量が高いので、毎日筋トレをしている人は、必然的に、通常の人より体重が多いのです。だから、人間としてあるべき体重が×キロ、ということは一概には言えないはずなのです。浦エボはそのところが分かっています。

とはいえ、連載が始まってしまいましたよ。始まってしまったからには、とにかく八〇キロまで体重を落とさなくてはなりません。

ダイエットなんか簡単なのだ！

でも、ちょっと考えてみると、この連載はオイシイのかもしれませんが、なにしろ、ダイエットものです。古今東西、世にダイエットのネタは尽きまじ。ダイエットのネタなんかいくらでも転がっております。リンゴダイエットに、黒酢ダイエット、低インシュリンダイエットやら、大豆ダイエット……。それらをみんな試してみたら、さすがに痩せるでしょう。そりゃ、太っているより、痩せている方がいいのです。

しかも、ダイエットといえば女性の関心事。この連載が**女性読者の共感を得られることは間違いない**です。当然、この連載を担当する僕にも、応援のEメールがバンバン届くでしょう。

COOL

株式会社イノス(<http://www.inooe.com/>)が運営する「webマガジンCOOL」(<http://www.inooe.com/bay/>)にて、本書はCOOLで連載されたものを加筆修正したものです。

女性読者の共感

その前に、肝心の彼女に振られてしまったという悲しい目に遭った。

夢にまで見たモテモテ生活の始まりです。

こう考えてみると、この連載は、僕にとってオイシイことづくめです。浦エボはきつと、ダイエットに苦悩する僕を見たいのでしようが、そうそう思い通りには運ばせませんよ。

しかも、九六キロから八〇キロになる、大変そうです。大変だと思っでしょう？ 一年で一六キロ痩せるのですから、大変じゃないわけがない。

ところがです。この一六キロを、一年一二か月で割ってみますと、一月で一・三三……キロです。たった、一・三三キロ。楽勝ですね！ ちょっと大きめのウンチをしたら、それだけでクリアできます。毎日、一キロのウンチをしたとして、一月で三〇キロですから、食べる量を一月に二九キロにすれば、毎月一キロ体重が減る計算になります。

そううまくはいかないのでしようが、でも、計算上、ダイエットはこんな簡単なことなのです。つまり、この連載のテーマは「**簡単ラクラクダイエット**」です。世の婦女子にはぜひ、僕のあとに続いて欲しいと思います。

一か月で減らせる体重

太った人なら、一か月で五〜一〇パーセントくらいは落ちても大丈夫らしい。

簡単ラクラクダイエット

基本的に、楽なダイエットなど存在しないと半信疑ったいまではハッキリと言える。

第二回 デブがライバル

二〇〇二・二二・二七

二〇〇二・二二・二七の体重
九五・七キロ

あのデブでオタクの男が痩せている！

一二月は忘年会などの飲み会が多く、せっかくダイエットをしても無駄になってしまうことが分かっていたので、最初からイマイチぬるいネタでお茶を濁すつもりでいました。体重の増減に一喜一憂することなく、無難に一回分連載を埋めればいい、と甘く考えていたわけです。ちゃんと、ダイエットに御利益のある**ダイエット地蔵**なるものも見つけておきました。このダイエット地蔵にお参りして、「さあ！ ダイエットに効果があるか否か！」とやって「やっぱりうまくいきませんでした。きゃふん」というオチで終わらせるつもりでいたのです。ところが、そうもいかなくなってしまいました。

あのデブでオタクで有名な男が、ダイエットをしているのです。デブであることがトレードマークと言ってもいい、あの男がです！

その男を、以前、テレビで見たときのことです。男は伊集院光に対して、「伊集院さん、何歳まで足を組めたか覚えていますか」と質問しました。その質問の意図を汲めない伊集院光は、はてな？という顔をしています。そりゃそうでしょう。普通に生きていけば、一生されることのない質問です。

「僕ね、覚えているんですよ。小学校六年生のときを最後に、**太りすぎて足を組めなくなったデブ**！」

デブは足を組むことができない！ 衝撃の発言でした。ちなみに僕は、足を組めます。だ

からその男の、その発言に僕は安堵しました。デブには上がいる、と安心して今日までデブでいられたのです。デブがデブを差別する……非常に歪んでいます、こういうこともあるのがデブワールドです。

ところが、その男がダイエットを始めてしまったのです。心の平穩は音を立てて崩れてしまいました。もうその男は、僕がデブでいられる安心材料ではありません。いや、ライバルになってしまったのです。

その男の名は、岡田斗司夫。オタクの王様、オタキングとして名高いデブです。

ポプラ社のホームページ、ポプラビーチ (<http://www.webpoplar.com/beech/index.html>) で岡田斗司夫は「ウルトラダイエット」というダイエットのリポートを連載しています。一〇八キロという信じ難い体重からのスタートです。

僕の「リストラデブ」よりも半年も前にスタートしていて、すでに体重は八八キロになっています。あの「足を組めないデブ」は、僕よりも痩せてしまっているのです。

僕は恐怖しました。二〇〇三年。日本はとんでもない時代に突入してしまったのです。

オタクは太っていた方がいい

さらに恐怖すべき事態が起こってしまいました。ダイエットというものは、単純に言ってしまうと、体重が減ってさえいればいいのです。つまり、筋肉をギリギリまで落として体重を減らすという、不健康な方法であったとしても、それはダイエットとして認められるわけです。だから僕は、**ダイエットなんか簡単だ**、と思っていたのです。

ところが、
……太ってしまいました。

デブがライバル

その昔『デブがライバル』という映画があったのを思い出して、なんとなく付けた。もちろん元ネタに気づいた人はいない。

ダイエット地蔵

埼玉県川越市妙善寺にある「さつまいも地蔵」がそれ。さつまいもを食べることで、宿便を取り除き、減量できるらしい。

太りすぎて足が組めない

僕はまた、無理をすればなんとか……

岡田斗司夫

オタクの中のオタクとして知られる。諷刺を恐れずに言えば、オタク相手ならほぼ無敵の商人という見方の方がしっくりくる。

ポプラビーチ

ちょっと地味なwebマガジン。エッセイ的なものが多め。個人的には、結構読めるものが多くて好き。

現在進行中のダイエットは腹筋と食事制限のみ。自炊することによって肉食を制限し、魚中心の食事でカロリーを抑えようと目論んだのですが、自分の料理が意外にも美味しくて、ご飯が進む進む。三合も炊いたご飯が一日でなくなる有様です。下手すると、ダイエットを始める前よりもたくさん食べているかも知れません。健康的な食事で痩せるなんて嘘っぱちです。健康的な食事なら、健康的な体型になるんです。もう、何者かの罠にかかったとしか思えませんよ。

「はかったな、シャア!!」

いや、シャアはたぶん関係ありません。

そんな僕に対して、順調に痩せていく岡田斗司夫……憎い。

そもそも、オタクというのは太っているものなのです。アニメにお金をつぎ込むために安価で高カロリーなジャンクフードを食べ、インナー生活ゆえの極端な運動不足。太っているのが自然、太っているのが正しいオタクの姿なのです。

思い出してみてください。開田裕治（怪獣イラストレーター）、樋口真嗣（特撮監督）、あの小松崎茂（SFイラストレーター・故人）だって昔はデブでした。……偉大なオタクはみんなデブなんです。いや、デブだからこそ偉大な仕事を成し遂げているのです。

オタクキングを名乗る岡田斗司夫が痩せていいはずがありません。

どうかこのまま、肥えていてください。

ボクだけ痩せます。

自分の料理が意外にも美味しい

僕は決して料理が上手ではない。しかし、自分で自分のための料理を作ると、好物だらけになるのだ。食が進むのも仕方ない。

シャア

実はガンダムのはよく知らない。僕たちの好きなガンダムを讀んで、それっぽい台詞をわざわざ探し出した、読者に媚びようとしたのだ。

偉大なオタクはみんなデブ

本当はもっているがマイナーなネタになっ
ていくのでこの三人を晒し者にした。某フ
ィギュア製作会社の某専務は事情により削除。

第三回 デブ、死にそうになる

二〇〇三・一・二二

二〇〇三・一・二二の体重

九四・二キロ

とうとう医者へ行く

ノドが痛いです。

お正月に遊び過ぎたのか、食べ過ぎたのか、原因は不明ですが、とにかくノドが痛いのです。鏡で喉の奥を除いてみますと、扁桃腺が面白いくらいに腫れていて、ノドの半分が塞がっている状態です。見た目はまるでフォアグラ。これだけ腫れてしまうと、ツバを飲み込むことができせん。仕方がないので、ツバがたまることに吐き出す始末です。

このままだと、健康的で文化的な最低限度の生活が営めそうにないので、しぶしぶお医者さんへ行くことにしました。

「あ、加藤さん、肝臓の数値が悪いですね」

肝臓ですか？ ノドじゃなくて？

「アーGTPが七二で基準値の七〇を超えています。このままだと脂肪肝になる可能性がありますね。たぶん、太り過ぎか、お酒の飲み過ぎです」

どっちもバッチリ当てはまります。

「ただ、ですねえ。GOTは平常値なんですよ。ですので、脂肪肝より、B型、C型肝炎の疑いのほうが高いですね」

もっと死にそうな病名が出てきてしまいました。というか、死ぬんですか？

「まあまあ、はい、あーんして」

死ぬんですか？

少なくとも長生きはできません。

あーん。

「あ、すごい腫れてますね、これは痛いですよ。点滴しておきましょう」

かくして、点滴を受けたのですが、ちっとも腫れはひきません。ちよつと時間がかかるようなのです。気分もだいぶ沈み込み、死んじやうかも、と思ったので「僕が死んじやうたら、遺産にプレステ2をあげます」と、彼女のまおたんに遺言を遺したところ、「あく、それくらいしか遺すものないしね」といわれる始末です。どんどん、気分が沈み込んでいきます。

ノドが痛くて、「ご飯を食べる気がしません。といいますが、食べ物ノドを通らないので、食えることができません。なのに処方された薬は「食後」。憂鬱です。たぶん、芥川龍之介もこんな気分で死んでいったに違いありません。

しかし、僕の前に、一筋の光明が差したのです。

食べなければ痩せるじゃん。

弥勒菩薩推薦！ 驚異のプチ断食

もちろん、ずっと食べなかつたら死んでしまいます。なので、ちよつとだけ食べない、「プチ断食」をすることになりました。通常、断食は一週間くらい期間で行なわれるものですが、プチ断食はたった一日だけ何も食べない、というお手軽なものです。

詳しく解説します。プチ断食に必要な期間は三日間。一日目は、夕食の量を五割程度で軽く済ませます。二日目は、本格的な断食の日です。何も食べず、ひたすら水だけを飲み続けます。三日目は、朝食を三割、昼食を五割、夕食を八割、というようにして、徐々に通常の食事に戻していきます。簡単ですね。便秘の解消や、美肌、ダイエットに効果があるとされています。

一日目夕食。ノドが腫れた影響で口が開かず、寿司も食べられません。押し込んでいくつか食べましたが、満腹にはほど遠い状況です。いい感じのスタートです。

二日目。腹減った！ 胃の上の部分がちゅつ、と締め付けられる感じがします。おそらく即身成仏とされた阿月秀快上人（真珠院）も、こんな気分を味わったのでしょうか。なんだか、五六億七千万年後に如来と成られて降臨するという弥勒菩薩様が見えてきたような……うっかり悟りをひらいてしまいかねません。腹減った！

ベッカーズバーガーが食べた。

「ご飯を食べていないせいでしょか、体がポカポカと熱をもってきました。熱い。これは、脂肪が燃焼している！」のでしょうか。痩せていく、痩せていっていますよ。なんだか、期待できますよ、プチ断食は。

夜になると、ほとんどお腹は気にならなくなりました。一時的に、すごい空腹感で苦しみますが、それさえ乗り切れば、大変なことはありません。あとは、ちゃんとクールダウンしていくだけです。

さて、結果発表です。三日目が終わった時点で、なんと一キロ減となっていました。ものすごい効果です！ つまり、毎週やれば一か月で四キロという計算になり、目標の八キロまで四か月で達成できるのです。八か月後には、六二キロ、立派に標準体重になっちゃいます（実験による理論値）。すごいですよ、これは。僕はもう、プチ断食の虜です。

処方された薬

ただの抗生物質だったが、胃を荒らすための食後の薬となった。それにしなって……

弥勒菩薩

僕の名前のミロク加藤は、弥勒菩薩から取った。毎年、京都の広隆寺へ弥勒菩薩像を見に行っているため、この名前が付けられた。

阿月秀快上人

凶作による飢饉を成仏により救済するために入定。真珠院は新潟県柏崎市にある。

ベッカーズバーガー

JRが運営するハンバーガーショップ。かつては不味いハンバーガーで有名だったが、最近、味を入れてきて美味しくなってきた。バーガーキング撤退後、ボリューム感のあるハンバーガーチェーンはベッカーズバーガーだけとなった。

あとがき

おたのしみいただけましたでしょうか。このように、私、ミロク加藤はいまも、ダイエットを続けております。この続きは、Webマガジン『COIL』でお楽しみ下さい。もし冬コミに当選したら、次はもちろん「リストラデブ」《完結編》です。感動のフィナーレになっているか、それとも、とんでもない結果がまつているのか……楽しみにお待ち下さい!!

リストラ デブ

《速報版》

執筆:ミロク加藤

編集:加企画

発行人:加藤伯明

印刷・製本:株式会社ポプルス

2003年8月17日初版一刷発行

感想などはこちらへ。hakumei@joy.hi-ho.ne.jp
加企画Webサイト[D-STYLE] <http://www.joy.hi-ho.ne.jp/hakumei/>