

書名	いっまじもデブせ思うなよ		出版年 (西暦)	2007
著者・編者	岡田斗司夫	出版社	新潮新書	
学部・研究科	人文・社会科		学年	4年
<p>私が紹介する本は、2008年に木村ハジメが、肥満レコーディング・ダイエットの方法を示した『いっまじもデブせ思うなよ』です。この本の中で、著者は食事内容をメモ帳に記録するダイエット方法で、1年間で約50kgの減量に成功しています。</p> <p>第1章では、「見在目主義社会」の到来の問題で、人間は見た目の最初のアパシーターの評価を求められている指摘があり、太っていることでしか目立つことが、著者の笑えろやうな体験を交えて書かれています。第2章は、各種ダイエットの議論があり、ダイエット・マニアは面白い内容だと思います。第3章からは、具体的なレコーディング・ダイエットの実践マニアルが述べられています。</p> <p>本はこの本を読んで一番大切だと思ったり、自分の心を見つ直したり、毎日の記録をすることで、日々の食生活を振り返り、意識改革を図ることに役立つと思います。大学へ入学し、初めは一人暮らしを始める中で、食生活が乱れがちになっていた方には是非お勧めしたい一冊です。</p>				