

パーソナル
専属
栄養士の
女ひと

ぽっちやり
精も根も吸
われた僕が
だった結果...!
!?

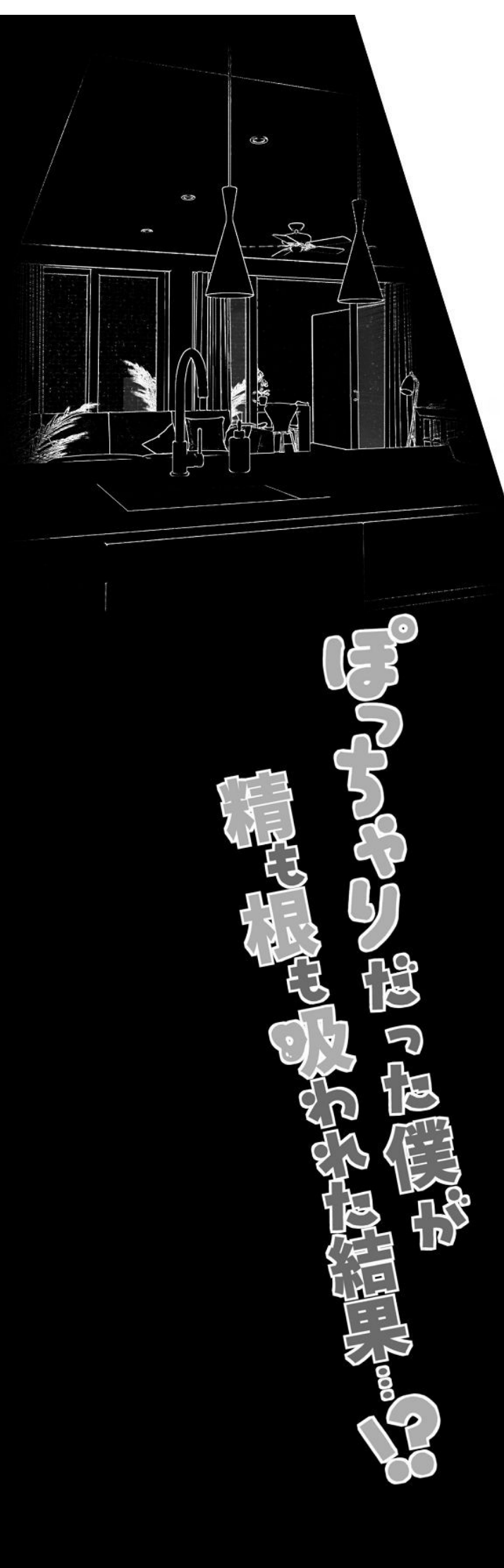


18+
Adults Only

Personal Eiyoshi no Hito.

Pottiyari datta Boku ga
Sei mo Kon mo Suwareta Kekka...!?





ぼっちゃりだった僕が
精も根も吸われた結果...!?

パーソナル
専属
栄養士
の
女
ひと

ここは通称「ここカン」
数多くの栄養士たちが
顧客一人一人の要望に応え
「食」をサポートする
サービスを提供している

…これが
今人気の

「ここカン」って
やつか……

ここらの栄

eiyo-Comp

今日も
また一人…
悩める青年が「ここカン」に
アクセスしようとしていた

…こんにちは!

予約していました
滝と申します!

ガチャ……



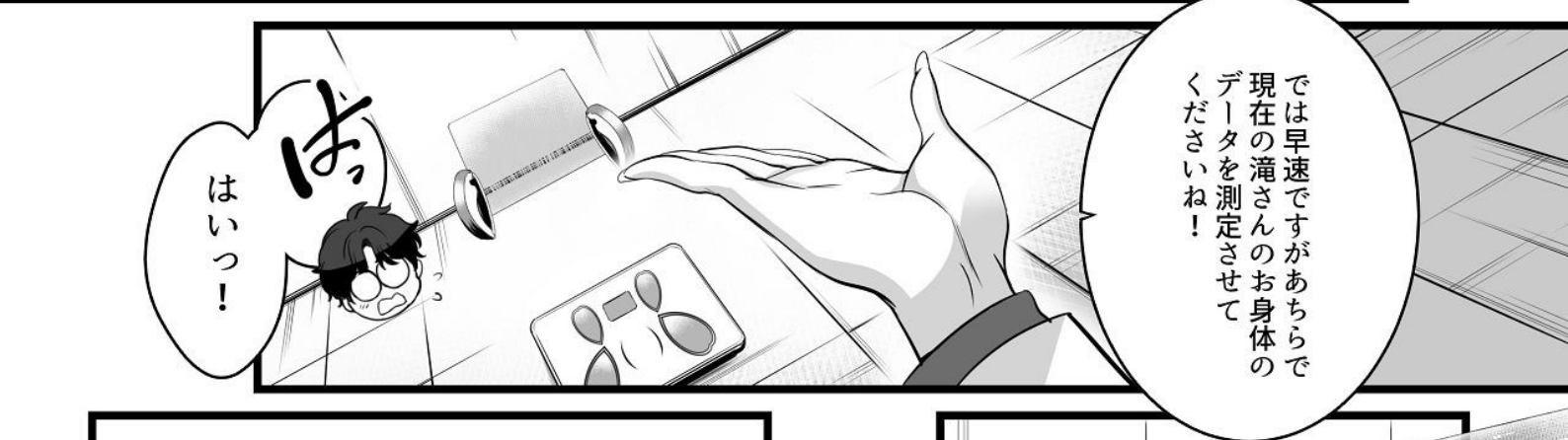


ようこそ
「ココカン」へ！

わたくし
パーソナル栄養士を
務めさせていただきます
ミライと申します

「食育ダイエットコース」
をご希望との事
でしたね…

これから半年間
どうぞよろしくお願
いいたします！



では早速ですがあちらで
現在の滝さんのお身体
のデータを測定させて
くださいね！

はいつ！



ええと：滝さん
滝 智春さん

ご年齢は27歳
身長は181cm
現在の体重は89キロ
BMIは27.2

体脂肪率が
28%…

水分量と
骨量が…

たったあれだけで
色んな数値が
出ちゃうんですね

すごい
ハイテクですよ



体格がガツシリ
されてますよね
スポーツ
されてました？

あ、分かります？
昔は身体動かしてたんで
もっと引き締まって
たんですが……

それが今じゃ
こんなに体重が
増えてしまつて……

いえいえ
ご安心ください！

スポーツをやられていた
からこそ基礎代謝も筋肉量も
多いんです！

お食事内容の改善で
体重はスルスル落ちて
いくと思いますよ！

滝さんの場合は
皮下脂肪の下に筋肉
という基盤がしっかり
ついているように見える

そういう方は
むしろ食事からの
アプローチで結果は出やすい！

では本日の
ランチ内容から早速
拝見させて
いただきますね！

ハッはい！
よろしくお願
い
します！

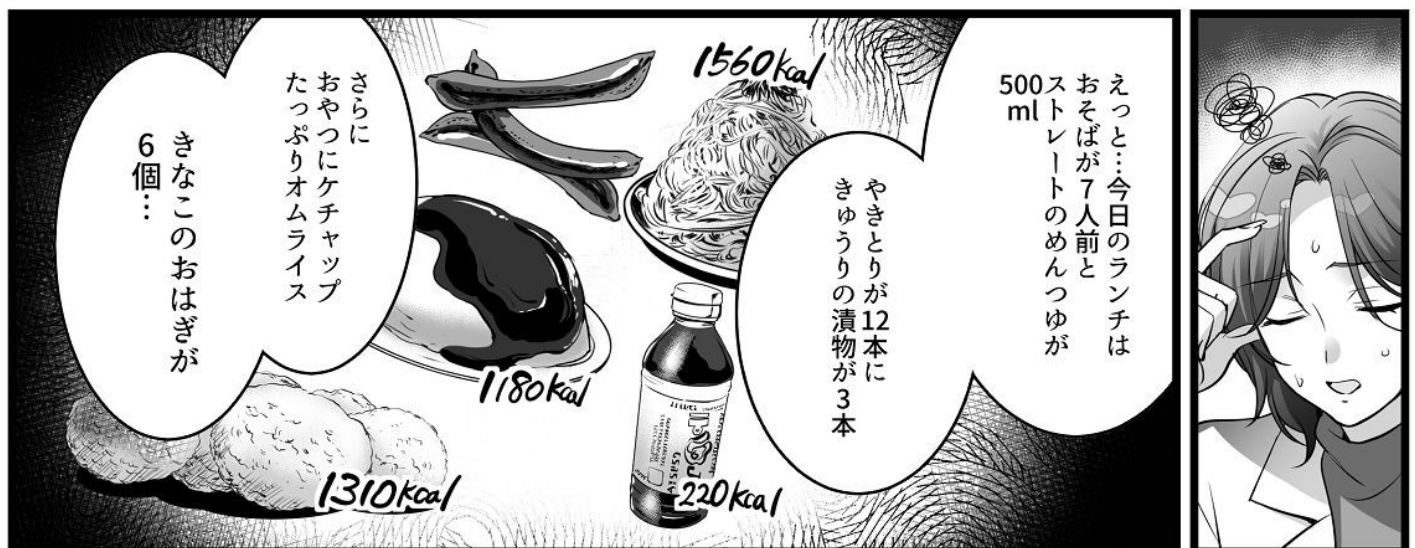
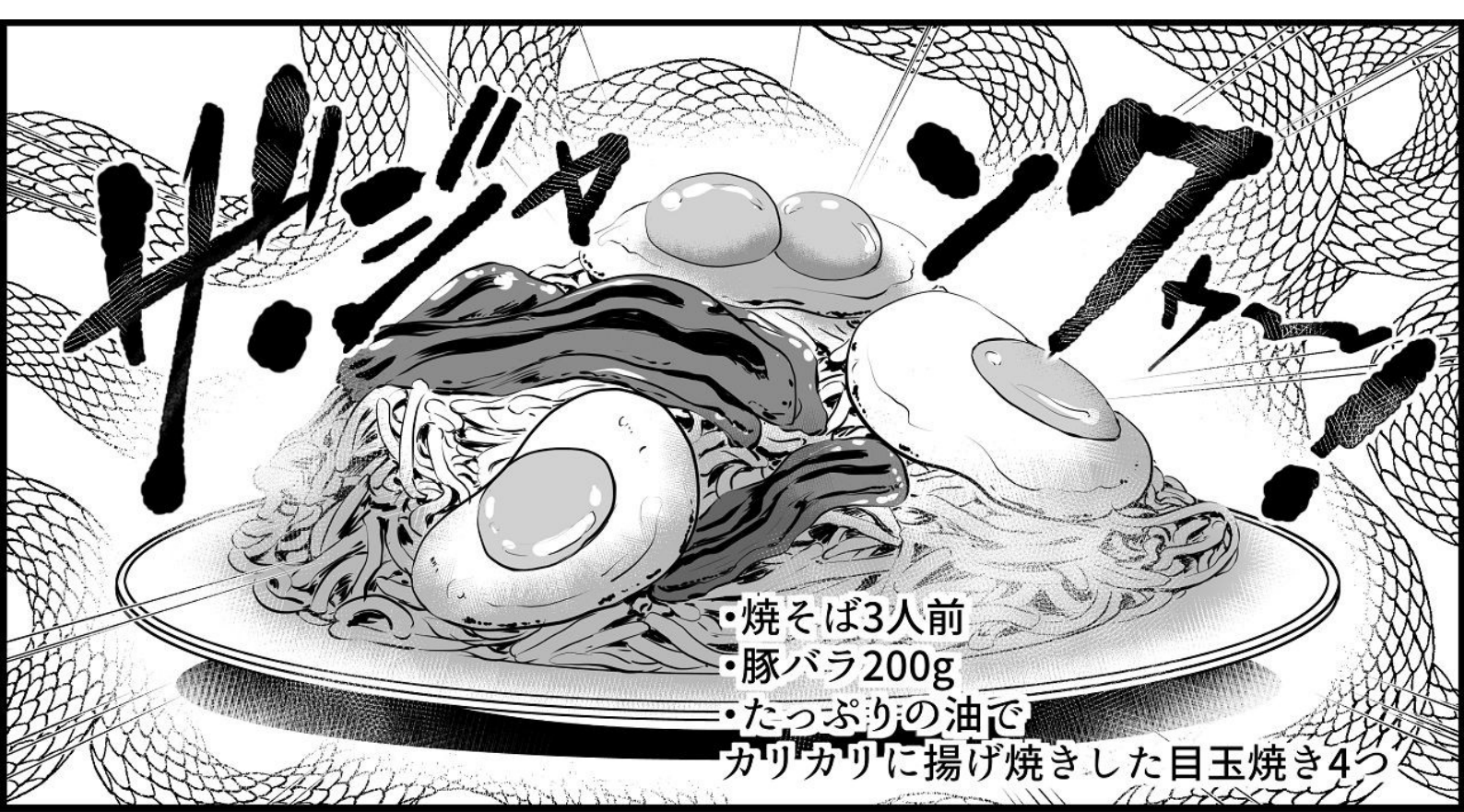
こちら
こそよ

では

……と
意気込んでいた

いただきます
ます！

滝さんの
普段のお食事
を見るまでは……





量が多すぎて
カロリー過多!

現在の体重でしたら
半分でも少し多い
くらいですよ

あとは…ビタミンの量に
比べて炭水化物と
脂質の割合が多すぎます

明日からは
もっとお野菜を
摂られてみては
いかがですか?



…はつきり
申し上げて
食べ過ぎです!!



…それに



滝さんは
素直に聞いてくれる
人なのね……

自分の食生活に
口出しされるのって
ストレスを感じる人のほうが
多いのに……



栄養学の知識としては
赤ちゃんレベル……

野菜も自分では
結構摂っているという
認識で……

ケチャップとか
ポテトサラダとか……

全然足りて
ないんですね

これは育てがいが
あるというもの



この人となら

今日は初日なので
良しとします！

明日から
頑張りますよね！

はい！！
よろしく
お楽しみに！

有意義な半年間が
過ぎせるかもしれない



サバの塩焼きと
大根おろし

野菜たっぷり
豚汁に

しかも

おいしそう♡

ワカメの酢の物と
生卵納豆キムチ！

とっても
素敵なお夕飯ですね！



この2週間
ミライさんに
ご指導受けたおかげで

遠ざけていた魚の
美味しさを
再認識したり

買い物する時に
成分表を確認したり

色々と良い変化が
出てきたかなって…



きゅん...

滝さんっ



「ここカン」さんに...

ミライさんに
相談して
良かった！

毎食毎食
ありがとうございます！



きゅん...

え？

...で、ですね

このうえ
さらにご相談
なんです

最初の10日くらい
面白いくらいに
スルスル体重が落ちたのに

ここ数日
ピタッと止まって
しまったんですね...



だいたい
体重の5%くらい
減ると起こりやすいんです

人間の体は
体重を一定に
保つ働きがありまして

言うなれば
身体が省エネモードに
入ってしまった状態に
あると考えられます

ホメオスタシス
省エネモード
体重の5%減ると起こりやすい



なるほど
それはダイエット
期間中によくある
現象ですね

なのでお食事だけの減量となるとここから長期戦になるんですよ…

しゅん…

そっかあ…

あでも…

滝さんっ

こいつで

運動

取り入れてみませんか？

ずいっ

運動ですか…

出勤中やお昼ご飯を食べに行く最中に少し早歩きするとか…

駅歩いてみるとか…

在宅でご飯も自分で作ってるしなかなか運動に充てる時間が…

ああでもご飯作ってる最中何か日常動作にプラスするとか…？

歩くと 10分 52kcal!

走る 10分 92kcal!!

掃除機 10分 10分

あとは簡単にできるカロリー消費といえば…

ふむ…



あ…でも

さすがに
それは…

やる気ですよ
俺は!

…ニ…とか…

勿体ぶらないで
教えてくださいよ!

何か
あります?

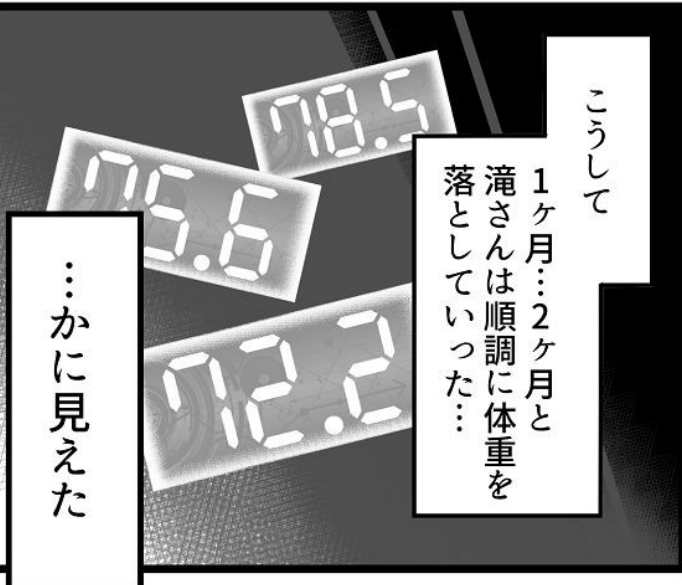
…へ?

…びつくりした

あの明朗快活な
ミライさんから

オナニー…自慰行為も
軽い運動として…
おすすめですよ

あんな言葉が
出るなんて!



こうして

1ヶ月…2ヶ月と
滝さんは順調に体重を
落としていった…

…かに見えた



はあ…
運動か

頑張っ
てみるか!

3か月過ぎから
体重、体脂肪率に
変化なし！

…いや
それどころか
ちよつと増え
始めている！

…滝さん

…正直に
おっしゃってください

別に
怒ってませんから

目泳ぎまくり

おやつ

食べて
ますよね？

申告せずに

本当に
申し訳ありません

平謝りっ

メニューの改竄
カローリー計算の誤魔化し
おやつや
ドリンク類の無申告

こんな事は日常茶飯事だ

そして大抵の人は
それを指摘すると
面白くなさそうな顔を
したり

逆ギレの類で
こちらを責め立てたり…

なので
こちらとしても穏便に
済ませたいがゆえに
黙認したところだったが



…本当に
すみません！

正直なところ
ミライさんに
言って呆れられるのが
怖くて…

今日から
おやつは
やめにします

！



…ああ…

なんて純粋な
人なんだろう…

ハッ…



毎日顔を
合わせるからこそ
段々と素が出てきて

彼氏はいない
設定なんだろう？

初体験って
いるんだ？

おはい自せ
やる気さす

ミライさん
今日のパンツ
何色ー？

こんなのも
よくある事



この3か月
ちよつとの間

毎日のように
接してきて
わかった

真面目で優しくて
…私に対しても紳士的

ありがとう

…この人のために
もつと力になりたい

…滝さん

よろしければ
今週末…私の家に
いらっしやいませんか？

え！？

…というのも
ですね

その…手作りの
おやつ教室、
ワークショップのような
ものも今後の事業として
考えておりました…

ピンポン

そして週末

ようこそ
滝さん！

おやつ教室のデモン
ストレーションに
お付き合いくださって
ありがとうございます！

新規衣装だ…

カワイイ

では！

さっそく
一緒に作って
いきましょう！

はいっ！

ブリキカ

・おからむしパン

・オーツ麦の
プロテインクッキー

・もち麦かぼちゃぜんざい

わあ
これは絶対
美味しいやつですね！

まごころ
込めてますから

滝さんは筋肉量が多
いのでどうしてもタンパク質が不足しがちなんです

プロテインや一回のお食事だけで摂れる量も限界がありますから…

このようにおやつを「補食」として取り入れても良いかと

おいしそう！

あとはタンパク質だけでなく豊富でも血糖値が上がらず満足感が得られない…という時は噛み応えに注目してみてください

めもめも

咀嚼回数が増えると自然と満腹中枢が刺激されますよ

今回の
おやつは
噛み応えを
使ってます

勉強になります！

プロテインを
使うのか

なるほどなる

…滝さん

このあと…

腹ごなしに…

「運動」
しませんか…？

じ…自分でよければ…
お供させてください

アウ…

ドキ

ドキ

ドキ

キョウ



あの…
運動って
ホントにこっちの
意味での…？

はっ

あっ

はっ

ちゅっ



滝さんがわたしの
おっぱい揉んでる…

16030分でしたら
キロカロリー…

はっ

ももっ

ももっ

大体ジョギング
10分程度と同じくらい
でしょうか…



ふふ…

この前
自慰行為が軽い
運動になるって
お話をしましたよね？

…セックスは
何カロリー消費
するかと存じです？

とん

…いえ何カロリー
ですか？

お

たゆ

ん、

あっ



あん

…シヨギングと
「こっちの運動」なら

自分は断然
こっちを選びます…ッ

ん
ん
ん

シ
シ
シ



すごい…いつもは紳士的で優しいお顔しか見せないのに



ミライさんのおっぱい…すごくエッチですね



こんな…必死な表情…ッ



あゝ

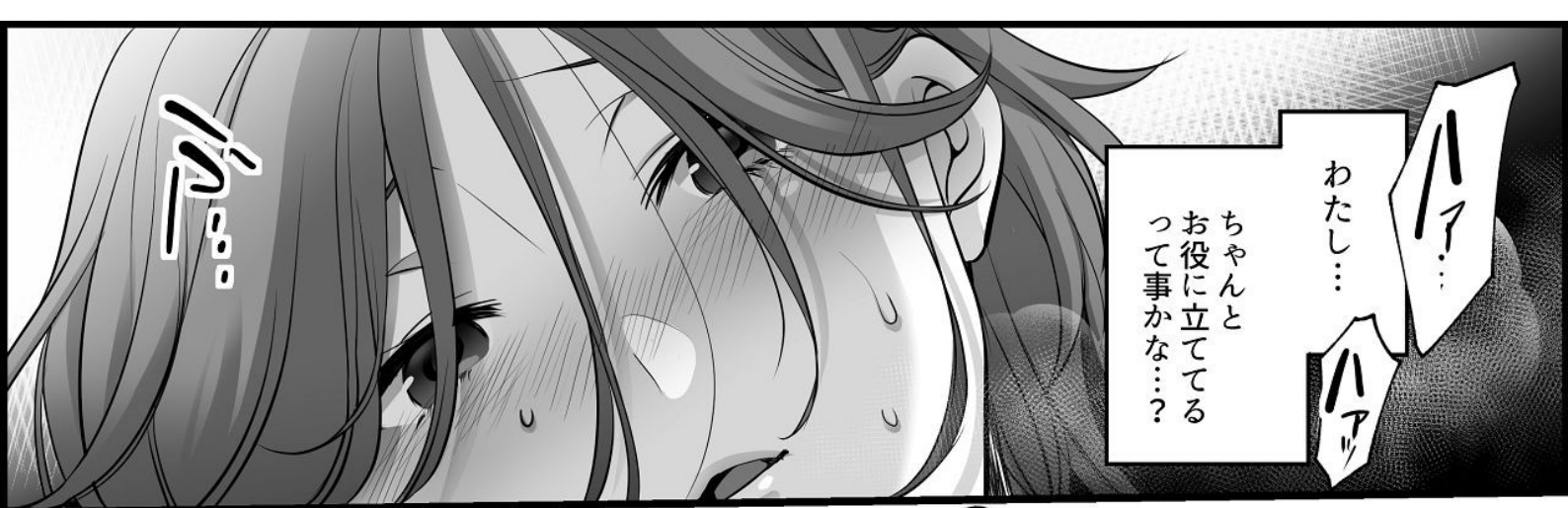


サポート期間も4か月目に突入して滝さんの見た目も大きく変化してる

すっかり浮き出た頬から顎にかけての輪郭

皮下脂肪に覆われて見えなかった首筋は今はいくつきりと浮き出ている

丸かった肩のシルエットはがっしりとしたシャープなラインに変わった…



わたし…
ちゃんと
お役に立ててる
って事かな…?

ハア？
ハアッ



あぁッ
はっ

はっ
たぁッ
そんなぁッ

また…
また
きちんとなさる
はっ



はっ
はっ
まっ



ミライさん
可愛い…
はっ
はっ



ちゅん
すごい…もう
2本挿入しちゃいますよ



一心不乱に
がつつしてるッ♡

すっ
すっ
すごお…い

滝さん
食欲も
旺盛だものね…

はあ

あおっ!!

はっ♡



私のアソコ食べられ
ちやいそうッ♡

イクッ♡

ちやい

ちやい

やっぱり
性欲のほうも
旺盛なのかしら…ッ

はっ♡

ちやい♡



ミライさん
イクなら
自分ので
イッてください

ハッ♡

…とこの前



…はへ?

ちやい

はっ♡



おち... おち...
恥ずかしいですっ

あ...
抜いちゃ...

すみません
よく聞こえませんでした

おちんちんツ!

滝さんのおちん

んんあ〜ツ

10ミ〜ツ

よく
言えましたッ!

はあアツ♡ピストン
激しすぎるツ!!

ギャップ
ありすぎっ
いつもの滝さん
返してえ♡

すみません
ミライさんが
可愛くてつい...

こんな自分は
嫌ですか?

嫌なわけないツ
嫌なわけない♡

それに...すっご〜
意地悪ツ♡♡

おちんちん♡
おちんちん♡
おちんちん♡

おちんちん♡

おちんちん♡



おちんちん
奥にあたってえ…♡

きもひいい
れふう…♡

ハハハハハ

あーん
あーん

深あはれ♡

グハグハ♡

ハハハハ

はっ♡

ハハハハ

俺もツ
気持ちいい…!!

ん♡



一緒ッ!

いつしよが
イイツ♡

俺だけの
ものにな
って…ツ

好きだっ

ムラッ

あっ♡

はっ♡

はっ♡

あーん
溶けちゃう

ハハハハ

あつ♡

ハハハハ

はっ♡

あーん





毎日の食事管理にプラスして「運動」の回数も徐々に増やしていった

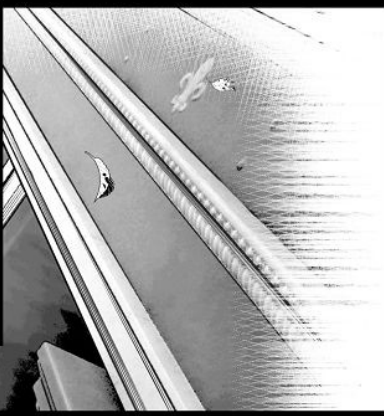


この日を境に私達は



そう
それはまるで

気分転換も兼ねて時には場所を変え…





カラオケでこんな事したら捕まっちゃいますね

もう動いてる...

ここでなら大丈夫です♡



まるで本物の恋人同士のように

智春さんッ
今日はわたしが動いて良いですか？



さあ♡



歌う事で消費カロリーをさらに増やせますよ！

そっそんな事言われても...ッ

はっ♡
二あッ
こん...なッ
状態じゃ...

はっ♡
...はあッ
良すぎる...

うふふ♡
智春さんのえつちな声可愛い♡

はっ♡
ぬっ♡
はっ♡
ぬっ♡
はっ♡
ぬっ♡



〜…って集中出来るわけ
ないでしょ!!

オヤ……?

んも…

はッ

わゆる♡

んッ

ごめんなふあい♡

わゆる♡

はッ

いじわる
し過ぎちゃいました?

んッ

おま



許せない
です…ッ

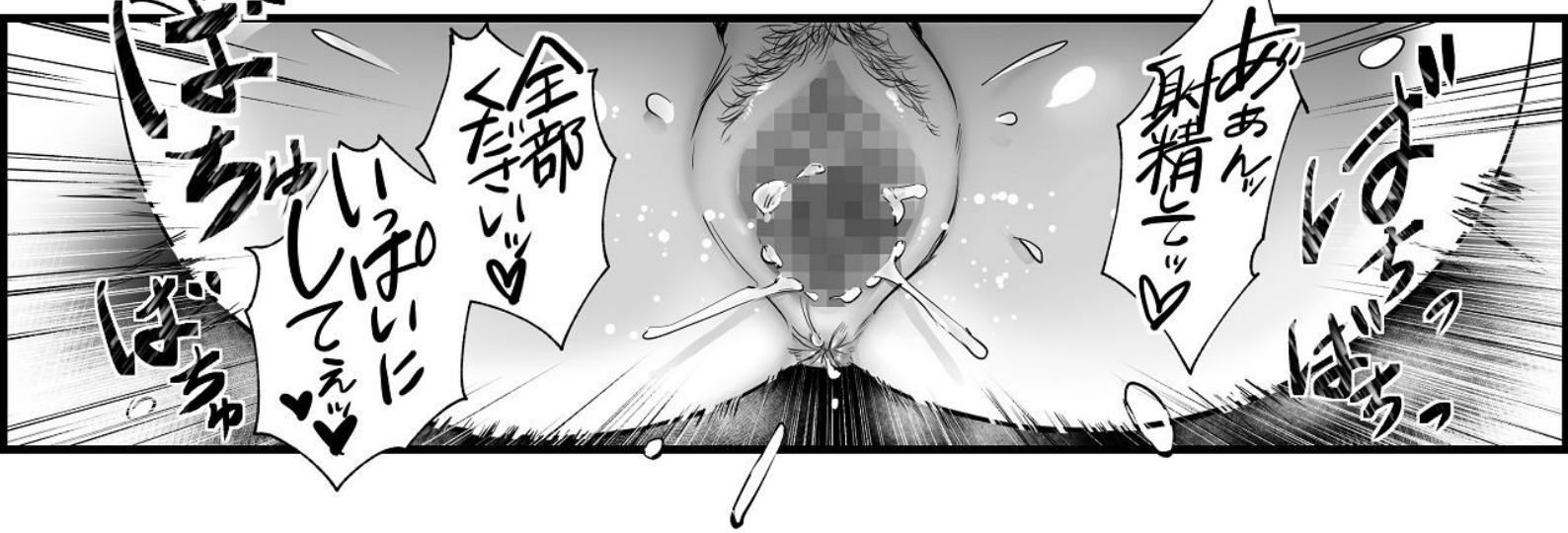
もぢ

おま

んは

わゆる♡

罰として
一番奥で
射精しますね…ッ!



おま

おま

全部
くたす♡

いっほいに
いっほいに♡

おま



はーっ
はーっ

ミライさん…
俺のほうこそ
意地悪して
…すみません

はーっ
—…でも
それももう

はーっ

残り一か月…

好きですッ

智春さんっ♡

…あと一か月
一緒に頑張りましょうね…♡

そう

「パーソナル栄養士」
としての
私の役目が終わる

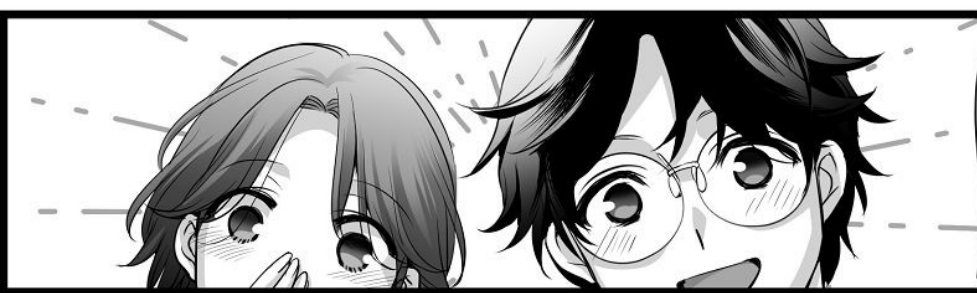
はーっ



ミライさんとの
契約期間を
終える日がやってきた



—そうして月日は経ち



しかも体脂肪率の
減りが目標よりも大きく
上回ってますよ

凄いです!

やったあ!!
目標体重
達成しましたよ!





「コンカン」の
オフィスも

ミライさんの部屋も

一緒にデートした
公園やカラオケも

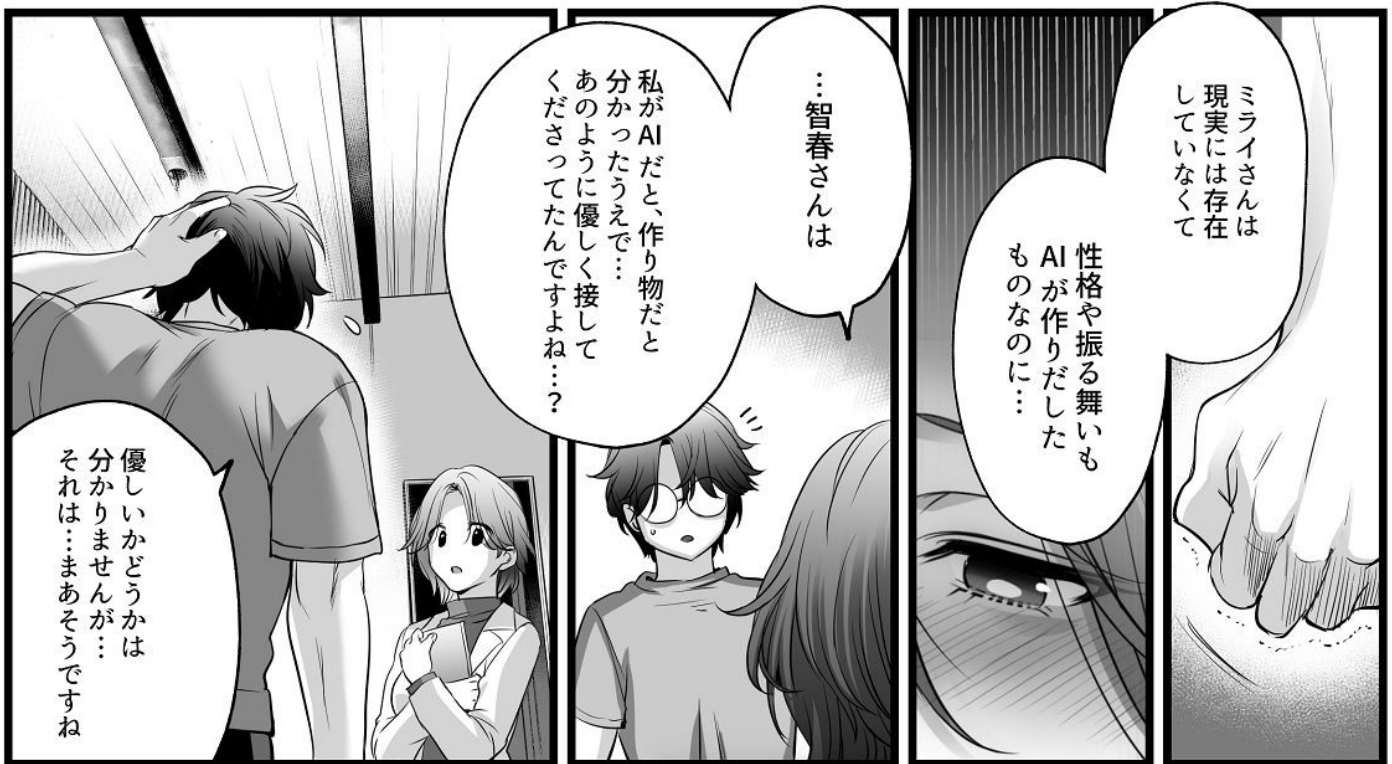


場所だけはバーチャル空間だと
理解できても
貴女だけは…間近に存在
しているように感じられました

まるでリアルで
長い夢を見ていた
ような…



バーチャルAI栄養士の
貴女に…



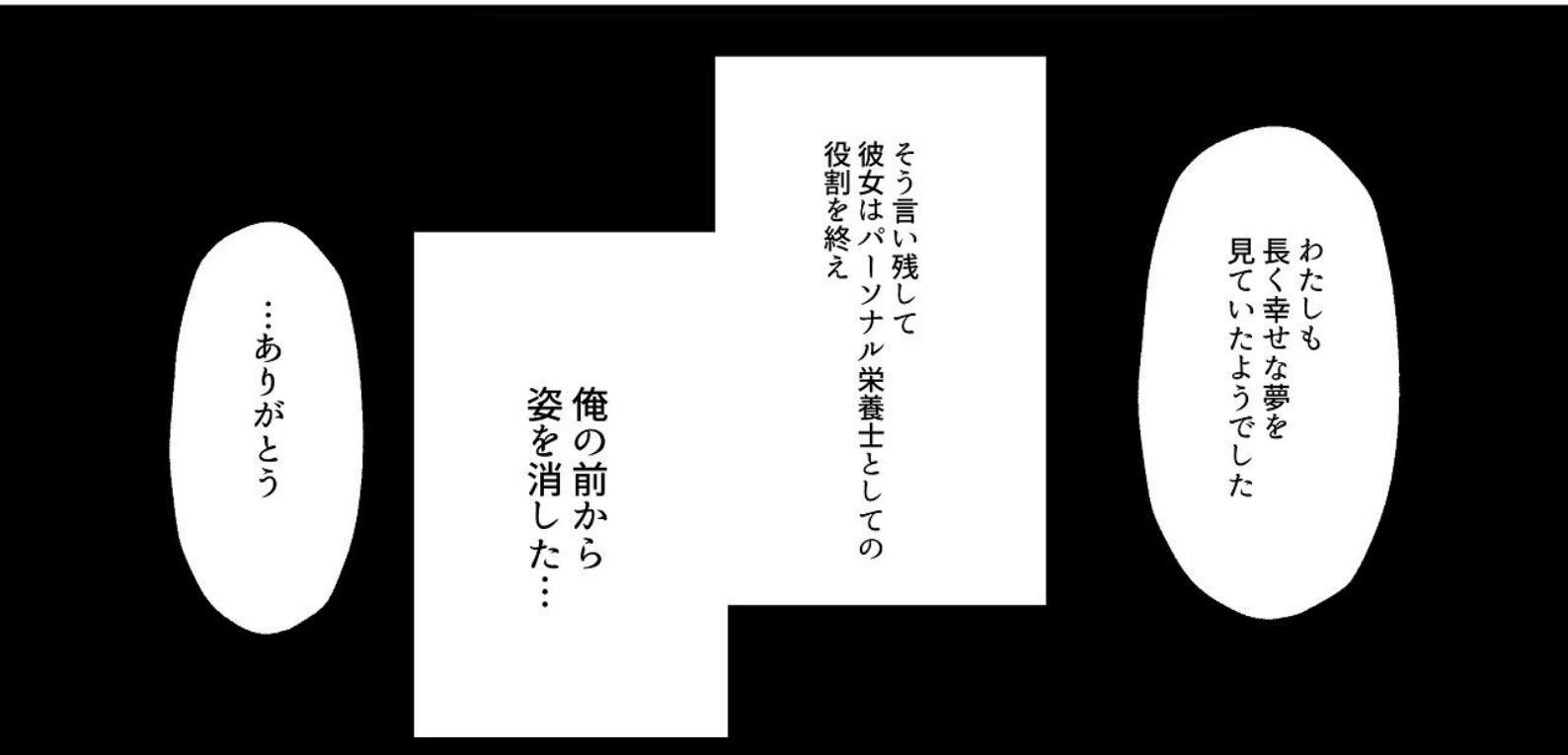


ふふ……



わたし
やっぱり

あなたの
そういうところが
好きになっちゃったみたい



わたしも
長く幸せな夢を
見ていたようでした

そう言い残して
彼女はパーソナル栄養士としての
役割を終え

俺の前から
姿を消した……

……ありがとう

彼女のいない
食卓は空虚だ

元々食べるのは
好きなほうだったはずなのに
何を食べても感動しなくなって
しまった

ロテインや
回のお食事だけで
れる量も限界が
りますから…

でもミライさんが
教えてくれた
食べ物の知識

身体に優しい
おやつ作り方

ダイエットに効果的な
食のアプローチ方法…

咀嚼回数
自然と満腹中枢が
刺激されますよ

あいし

なるほど

それはダイエット
期間中によくある
現象で

です

肉重を一定に
保つ働きがありまして

そして俺の為だけに
考えてくれたメニューや
彼女のオリジナル
レシピ…

絶対に無駄に
したくない!

キレイ
作るか!

ここで今日の
シェアトピックス

今、
パーソナルAI栄養士が
話題沸騰の人気VRアプリ
会社が、都内で
オフィスを設立しました

ト

ト

ニ



今日はそのアプリ制作者に
直撃インタビュー!

知られざるAI栄養士の
謎に迫ります!
…よろしくお願いたします!

はい
お願いいたします



あっ
ミライさんの
会社のニュースだ

映像ON…っと



まさか

では今までは
VR環境が必須だったものが
その垣根を取り払って直接
コミュニケーションを取れる
窓口が出来たって事ですね!

はい

実はつい先日まで
AI活用の実態調査のため

一部ユーザー様とは
弊社の栄養士達が直接
「パーソナル栄養士」
契約を結んでいたんです

じゃあ生身の人間同士
だったって事ですか!?

はい…
ですがそのおかげで
お客様の様々な本音を
聞かせていただく事が
出来ました

嘘だろ?

AIは気軽に
コミュニケーションが
取れるツールでは
ありますが

お客様の心までは
満たせません

こころの栄養 Co
Kokoronoeiyo-Company

「食事」はお腹だけ
ではなく心も満たされ
なくては満足できない…

私達はそのどちらも
満たすお手伝いを
させていたきたい

がぁ...

…ですので

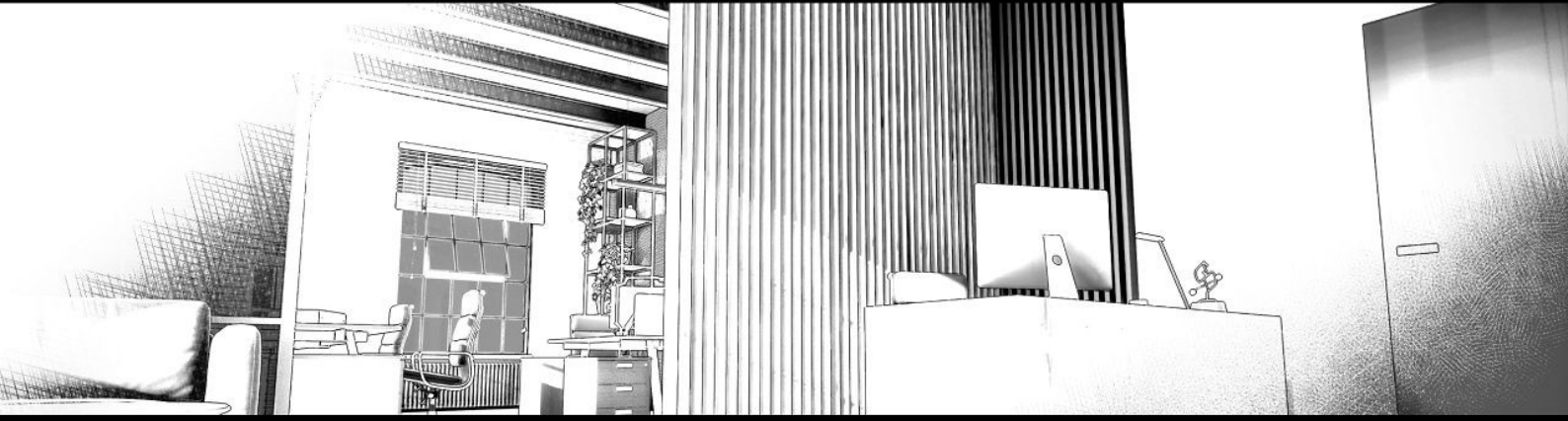
「食」の事で不安なこと
誰かと共有したい気持ち…
満たされないものがあれば
是非お気軽に弊社にいらして
ください！

智春さん！

ようこそ
「ココカン」へ！

…今度は
夢なんかじゃ
ありませんよ

Thanks for reading.



X@FFC:https://x.com/ff_c

Pixiv@FFC:<https://www.pixiv.net/users/1315505/artworks>



Stay tuned for FFC's next work...



あとかきの のようなもの

はじめまして、FFCと申します。
今作が商業作品以外で初めての
電子書籍同人となります。

お察しの通り、某健康管理アプリからインスパイアを受けております。

去年の夏頃からダイエットを一念発起し
インストールすっぞ！と意気込んでみたは良いものの
食べたものの打ち込みがしんどすぎて
即卒業しました(※入学すらしていない)

相方はコツコツと続けていたので、それをちよくちよく
見せてもらおうと、まあAI栄養士さんが可愛いなのなの！

イベントのある日はコスプレ差分もあったりして
よからぬ想像をしてしまったりしました、その想像の残滓が今作です。

ツッコミたいことは山ほどあるかとは思いますが、
あまり深い事は気にせず楽しんでいただけましたら幸いです。

今作の評判がもし良ければ、別の栄養士さんのお話などの
続編も考えていたりしております。