

パーソナル  
専属栄養士の女<sup>ひと</sup>

ぽっちゃり  
精も根も吸われた結果...!?



18+  
Adults Only

Personal Eiyoshi no Hito.

Pottyari 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

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……

こころの栄

oeiyo-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……



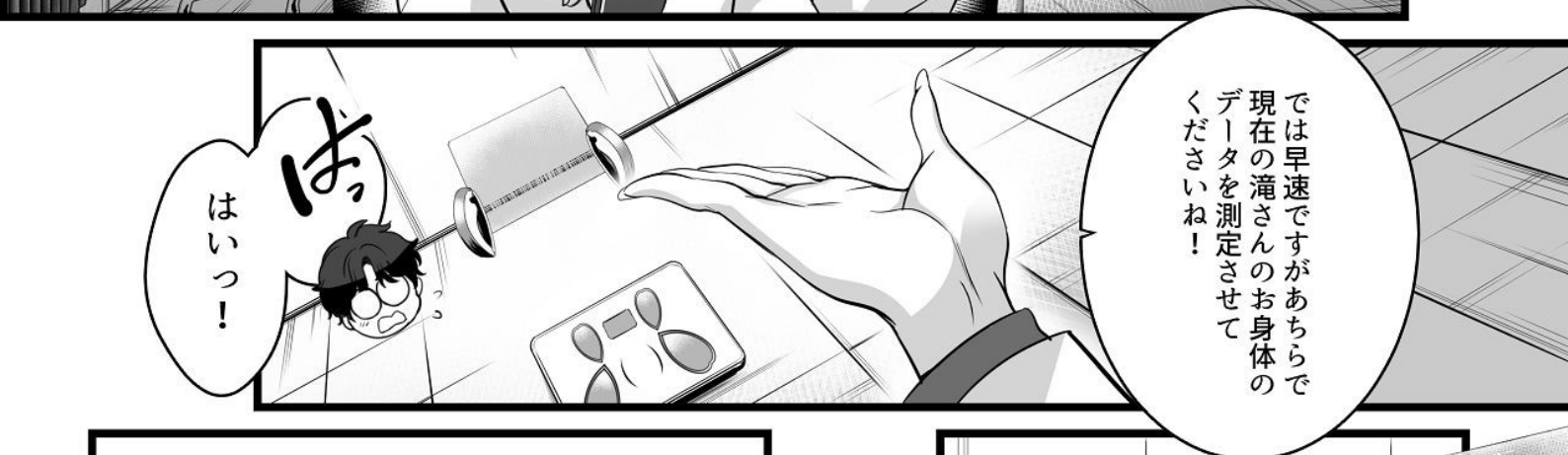


ようこそ  
「ここカン」へ！

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！

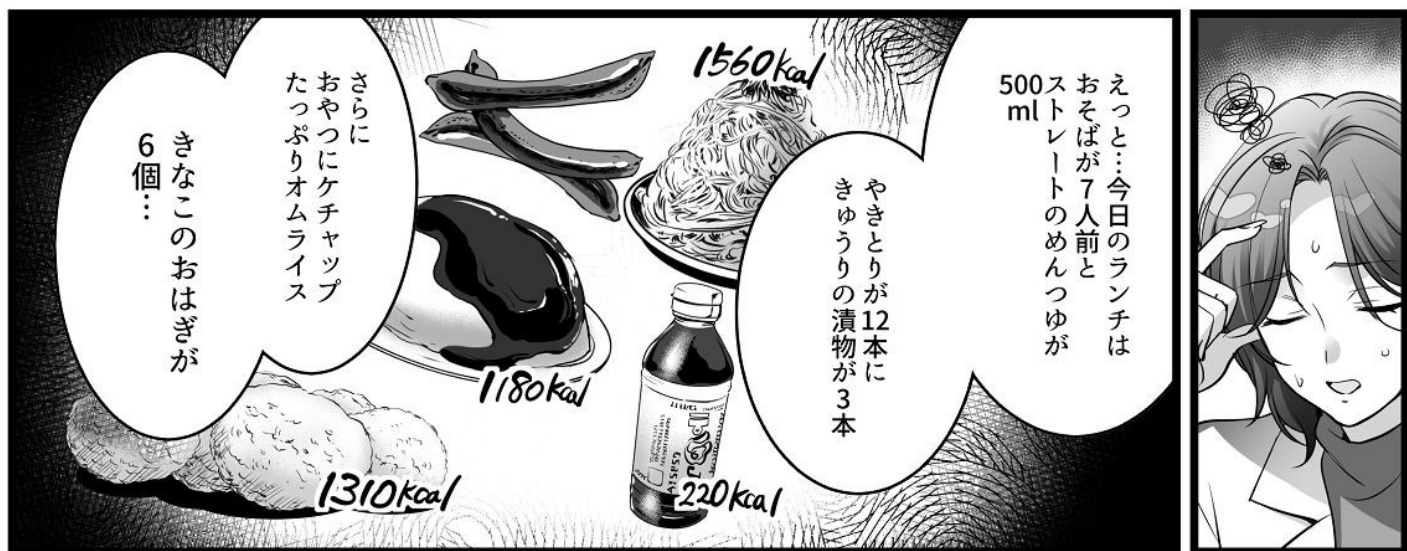
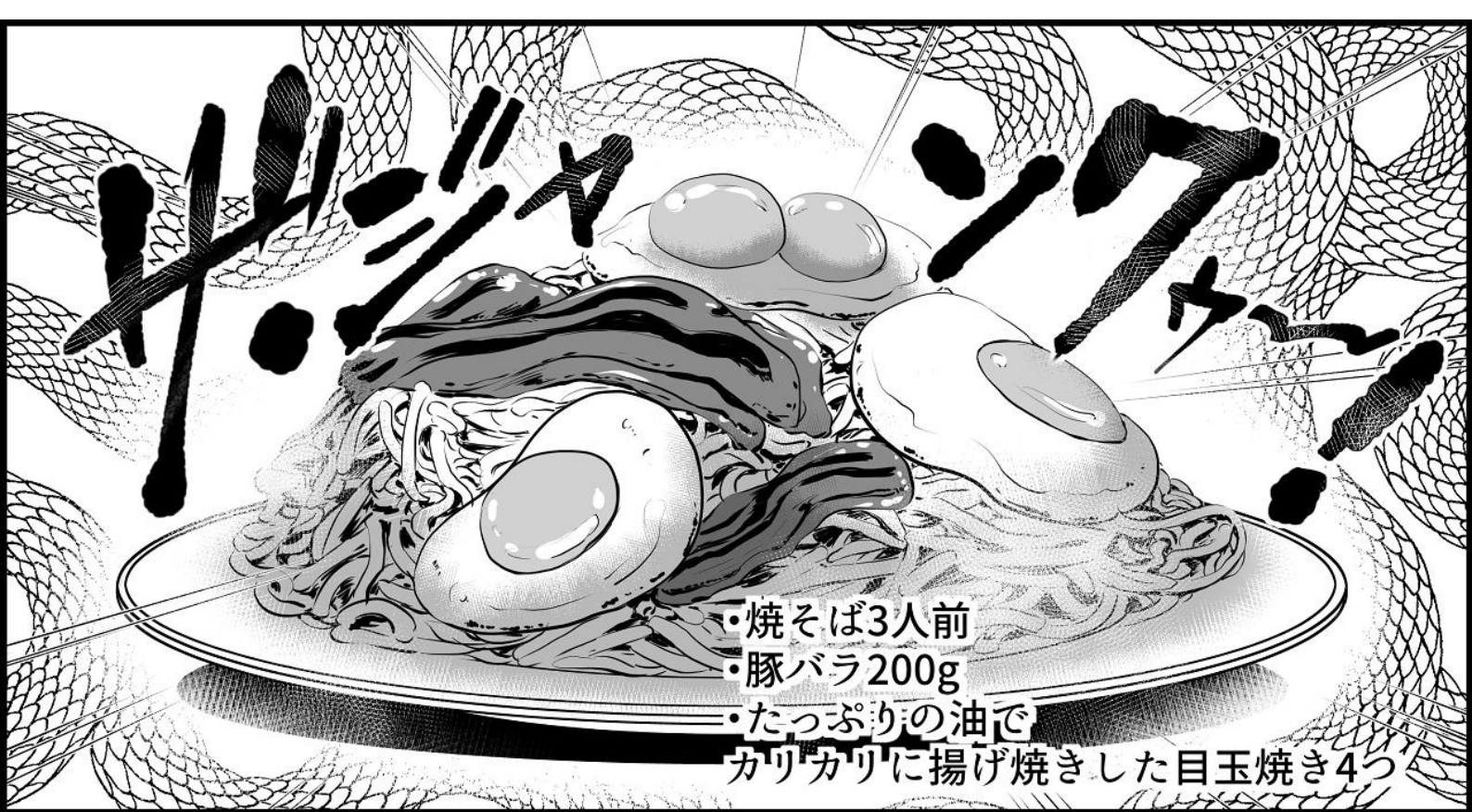
こちら  
こそ♪

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  
ストレスに感じる人のほうが  
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





滝さんっ



「いーかん」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！



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  
ピタツと止まって  
しまったんですね…

このうえ  
さらにご相談  
なんです

…で、ですね



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

人間の体は  
体重を一定に  
保つ働きがありまして

だいたい  
体重の5%くらい  
減ると起こりやすいんです



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  
なるんですね…

しゃん…

そっかあ…

あでも…

滝さんっ

ここにっで

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  
ご飯作ってる最中に  
何か日常動作にプラス  
するとか…？

掃除  
10分  
52kcal!

筋トレ  
10分  
72kcal!!

ふむ…  
あとは簡単に  
できるカロリー  
消費といえば…



…びつくりした  
あの明朗快活な  
ミライさんから

…へ？

…ニ…とか…

やる気ですよ  
俺は！

あ…でも  
さすがに  
それは…  
何か  
あります？  
勿体ぶらないで  
教えてくださいよ！

あ…でも  
さすがに  
それは…

あんな言葉が  
出るなんて！  
オナニ…自慰行為も  
軽い運動として…  
おすすめですよ

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

平謝りっ

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

メニューの改竄  
カロ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…



毎日顔を  
合わせるからこそ  
段々と素が出てきて

彼は…  
初体験…  
いたんだ？

おはいませ  
くねたク  
やる気さ

ミライさん  
今日のパン  
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

…この人のために  
もっと力になりたい

…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  
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  
考えておりまして…

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！

ブリッ  
カッ

・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

わあっ

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

おいそう！

あとはタンパク質だけ  
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  
たっぷり

勉強になります！

…滝さん

プロテインを  
使うのか

なるほどなる

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

アッ…

おやっ



運動って  
ホントにこっちの  
意味での…?

あの…

はっ

あ

は

あ



滝さんがわたしの  
おっぱい揉んでる…

30分でしたら  
160キロカロリー…

もも

はっ

もも

大体ジョギング  
10分程度と同じくらい  
でしょうか…

…セックスは  
何カロリー消費  
するかご存じです？

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？

ふふ…

…いえ何カロリー  
ですか？

はっ

もも



あっ

ん

たゅん

…ジョギングと  
「こつちの運動」なら

自分は断然  
こつちを選びます…ッ

ん

ん  
ん

ん  
ん  
ん



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

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  
今はくっきりと  
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…











おちんちん  
奥にあたってえ…♡

きもひいい  
れふう…♡

俺もツ  
気持ちいい…!!



俺だけの  
ものに  
なっ…ツ

ミライさん  
好きだっ

一緒ッ!

いつしよが  
イイツ♡



あッ溶けちゃッ

あッの





この日を境に  
私達は

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

気分転換も  
兼ねて  
時には場所を変え…

そう  
それはまるで









付

俺のほうこそ  
意地悪して  
すみません

10

—でも  
それももう

はーっ

はー

はーッ

好きですッ

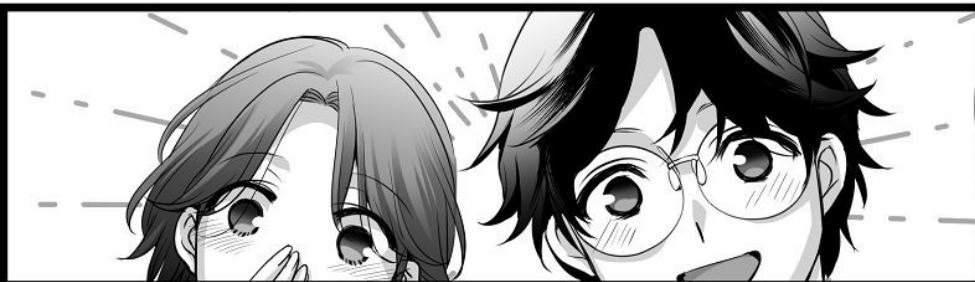
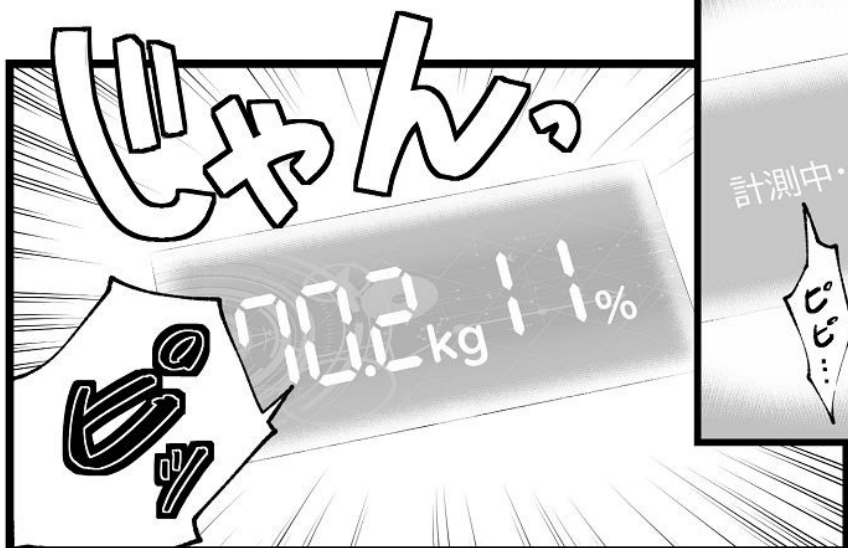
残り一か月：

智春さん♡

…あと一か月  
一緒に頑張りましょうね…♡

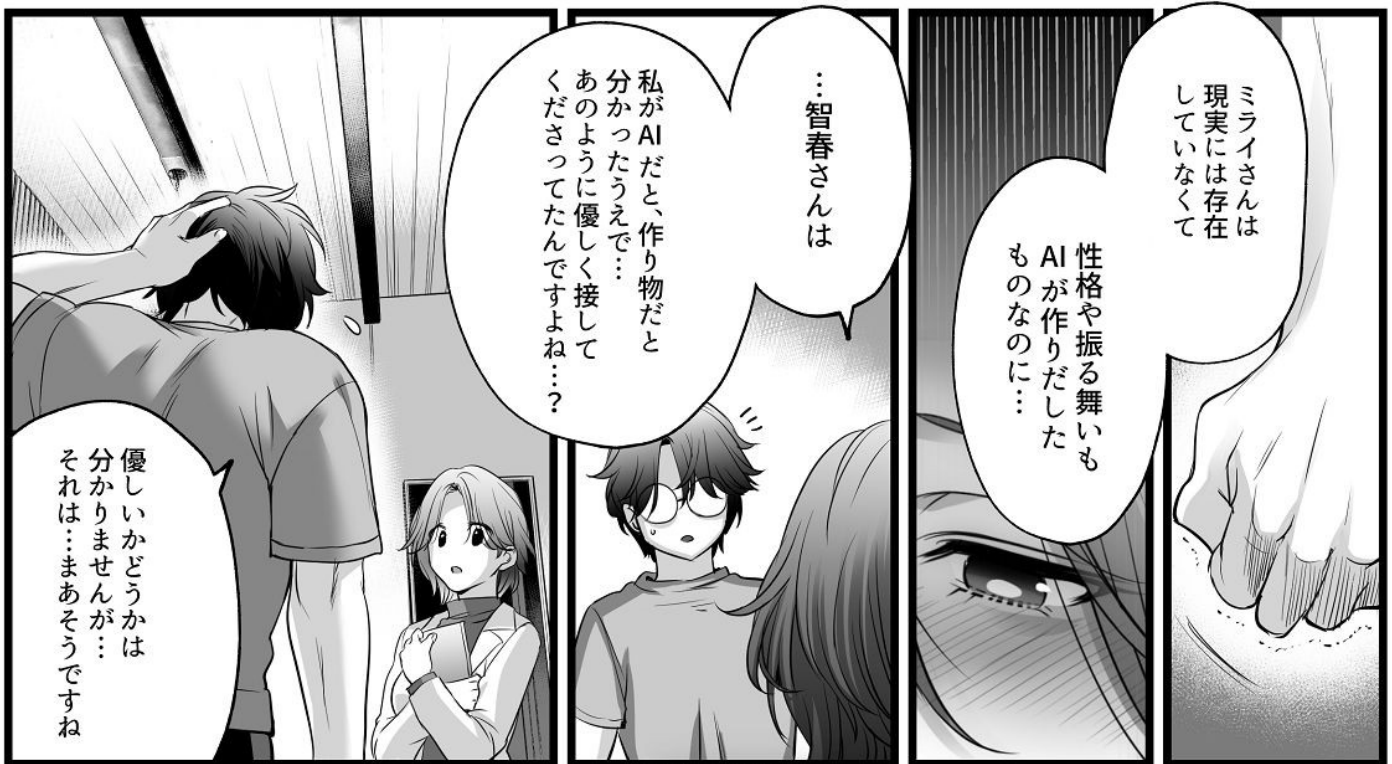
そう

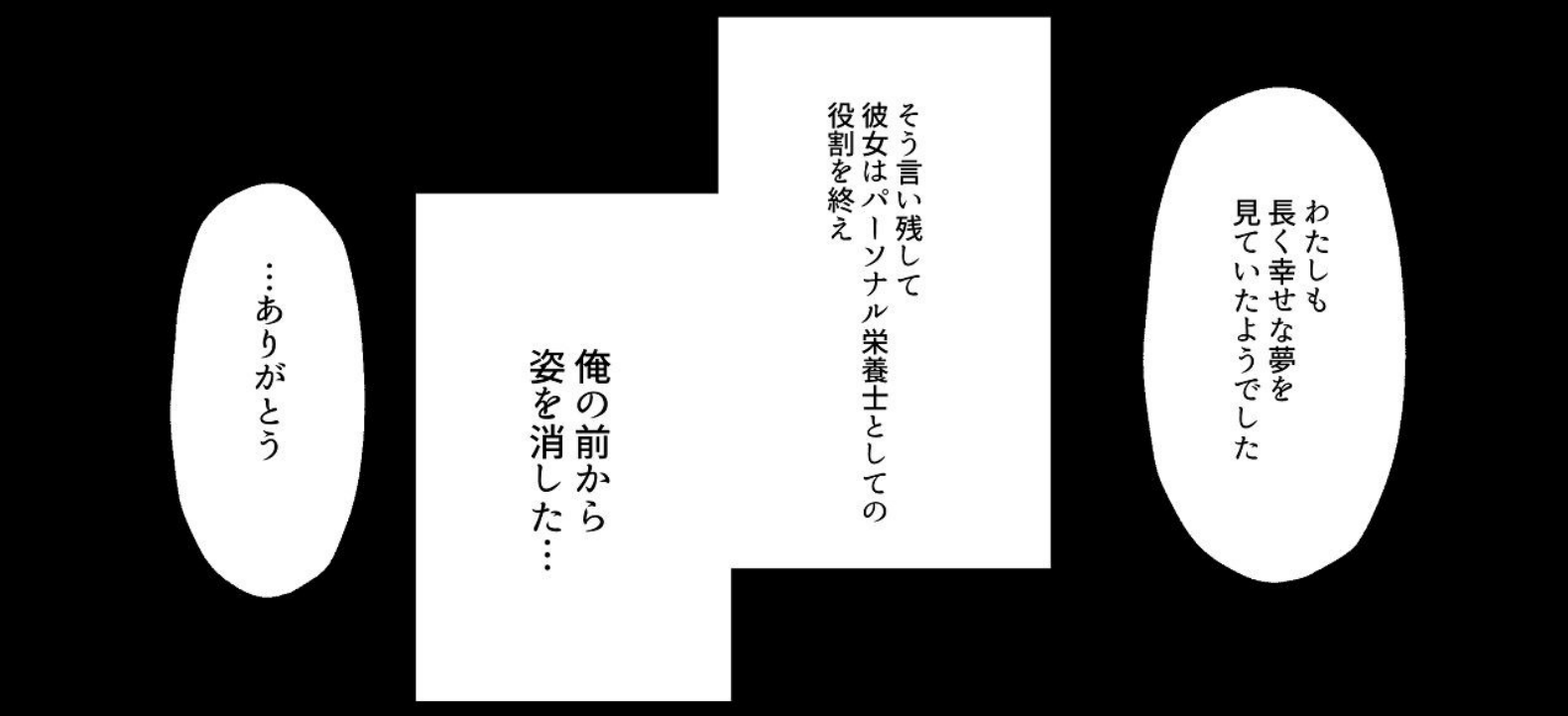
「パーソナル栄養士」  
としての  
私の役目が終わる











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

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

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！

とレック  
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



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！  
…よろしく願います！

はい  
お願いいたします



あー  
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

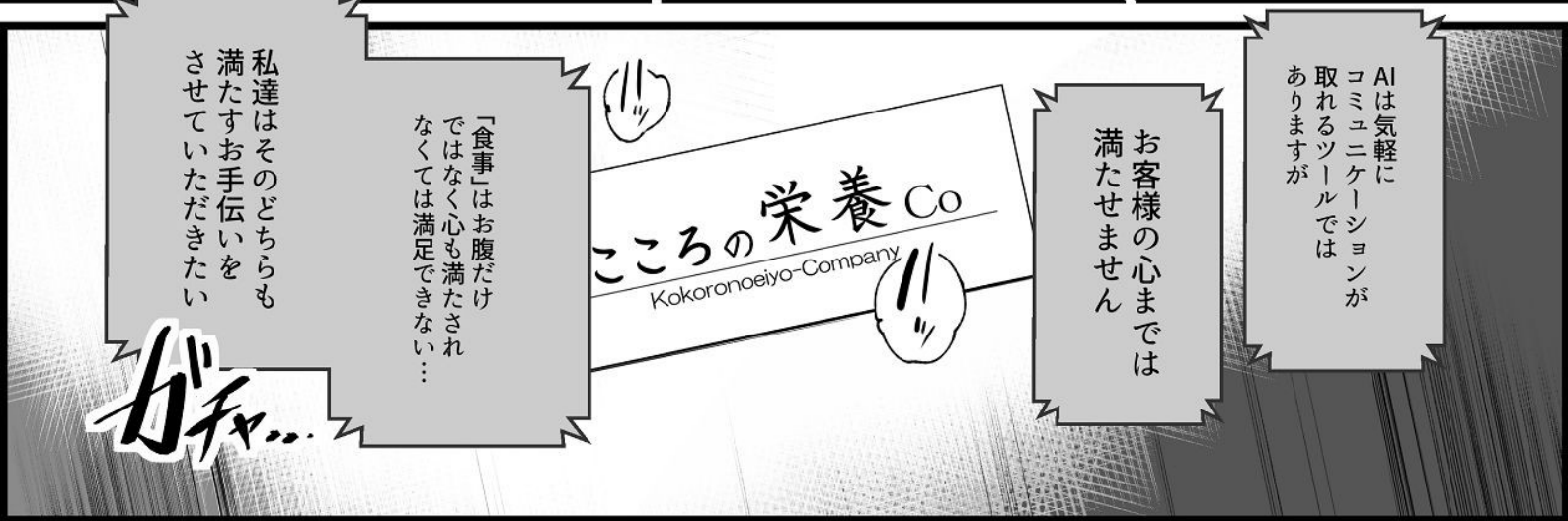
実はつい先日まで  
AI活用の実態調査のため

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

がちゃ…

……ですの

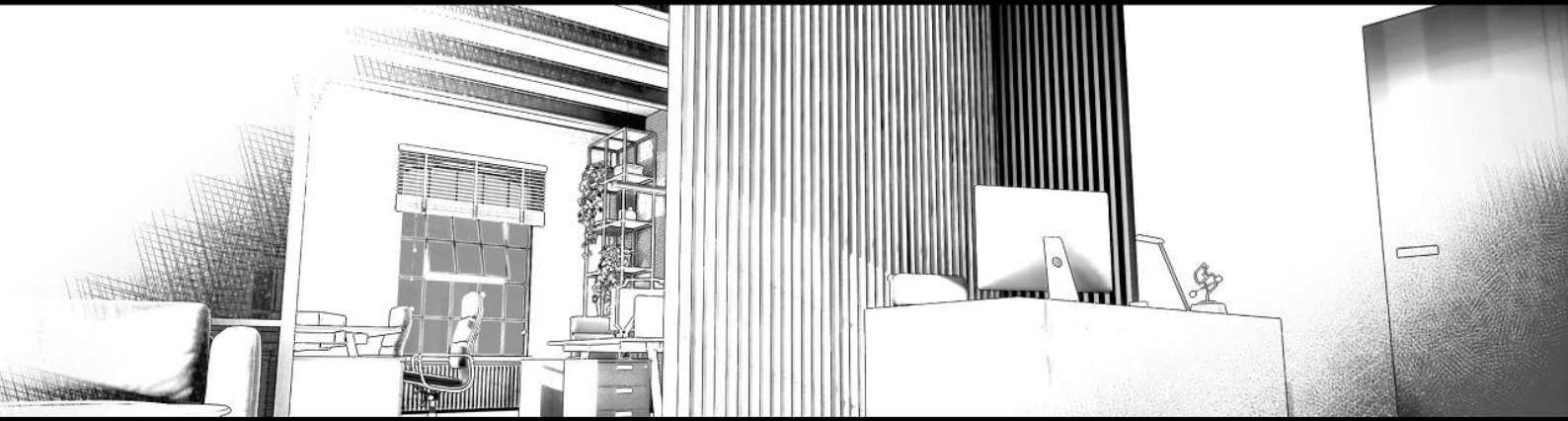
「食」の事で不安なこと  
誰かと共有したい気持ち……  
満たされないものがあれば  
是非お気軽に弊社にいらして  
ください！

智春さん！

ようこそ  
「ここカン」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](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<sup>の</sup>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。