

# もくじ

## 第1章

ダンナ、人生初の  
ダイエットに挑戦



第1話 ふたりでジム通い 12

あの頃の私たち ① 22

ダイエット通 ゆうこのひとロメモ①  
ジム通いを続けるコツ 23

第2話 夜ジョギングで

マイナス6キロ 24

あの頃の私たち ② 31

ダイエット通 ゆうこのひとロメモ②  
ジョギングでやせるコツ 32

## 第2章

ダンナの  
失敗ダイエット



第3話 青汁で  
食べる順番  
ダイエット 34

ダイエット通 ゆうこのひとロメモ③  
メタボを甘くみてもはダメ 42

第4話 まだある

ダンナの

失敗ダイエット 44

あの頃の私たち ③ 51

ダイエット通 ゆうこのひとロメモ④  
サプリメントの  
上手な利用方法 52

## 第5章

再スタート



第8話 再スタート!

こつや豆腐ダイエット 92

第9話 ゲームアプリで

ウォーキングダイエット 108

第10話 ダンナの寝たまま

ストレッチダイエット 120

あの頃の私たち ⑦ 129

第11話 我が家の年末年始 130

ダイエット通 ゆうこのひとロメモ⑥  
鍋で短期集中ダイエット 138

## 第3章

ダイエット成功!?



第5話 カーヴィーダンスで

ワガママボディに  
なる 54

あの頃の私たち ④ 65

第6話 杜仲茶ダイエット 66

あの頃の私たち ⑤ 78

第12話 見つけた!

これが我が家の  
ダイエット法 140

おわりに 150

我が家のダイエットの記録 158

体重記録シートの使い方 159

## 第4章

停滞期に突入



第7話 夕食は主食抜き

ダイエット 80

あの頃の私たち ⑥ 88

ダイエット通 ゆうこのひとロメモ⑤  
低糖質ダイエットの  
基礎知識 89