

2014年 12月 11日

株式会社ブックウォーカー

## 「痩せている＝キレイ」の呪縛！ 『そのダイエット、「隠れ摂食障害」かもしれません。』

株式会社ブックウォーカー（本社：東京都千代田区 代表取締役社長：安本洋一）が展開するコンパクトな電子書籍専用レーベル【カドカワ・ミニッツブック】は『そのダイエット、「隠れ摂食障害」かもしれません。気がついたら過食嘔吐へ！ 7年間のデス・ライフ体験記』の配信を開始しました。

### ■ 「痩せたい」「キレイになりたい」それだけなのに…

（当時の日記）

《今日も過食。うどん3玉、カップ麺大2個、プリン1個、ビッグモナカアイス1個、チョコパイ6個、納豆1パック、チキンナゲット6個、シューマイ1袋。むくむ。気持ち悪い。》

「なんでこんなに太っちゃったんだろう」

いや、それは食べているからだよ。自然の摂理だよ。なんて答えは求めていなくて、ただただ、自己嫌悪が日課となる。つらくてつらくて、居てもたってもいられなくなる。落ち着け落ち着け、とチョコクロワッサンを与えてみる。おいおい、何食べてるんだよ、落ち込んでるきっかけはこのクロワッサンだろうが、と自分ツッコミを弱々しくしてみる。

これが世に言う『地獄の無限・過食ループ』である。（本文より）

大学進学を期に初めての一人暮らし。

節約のためにパン屋のバイトで残り物をもらい、夜中に食べ続け 20kg もの体重増加。細くてかわいい大学の友達と自分を比べ、そのストレス発散にドカ食い……きっかけは些細なことなのに、頭では改善策はわかっているはずなのに、それでも止まらない過食衝動。

やがてエスカレートし、【過食嘔吐】へと発展していく――。

廃棄のパンをあさって食べたアルバイト、緊張を和らげるために電車内でお菓子を頬張る就職活動、公園のトイレで泣きながら弁当を食う実家での日々……7年間の壮絶デス・ライフ。しかし、就職を機に見つけた回復への光。そして“8つの行動”で過食嘔吐、克服へ！

ゆるーいイラストとクスッと笑えるエピソードを交えて綴る「摂食障害」体験記！

【目次】

- 大学1年生。過食症1年生。
- 半年の、パン屋バイトで、20キロ増(字余り)
- はじめての心療内科①②
- はじめての『ココロのお薬』
- 地獄の就職活動
- 過食 DE 胃炎
- 過食症から過食嘔吐へ
- 過食に彼氏、キレル
- 卒業～新・社会人へ
- 回復への光

■ 作品紹介



痩せたい！ でも止まらない過食！！



ストレスで暴食、でもキレイになりたい...と自己嫌悪。(で、また食べる) 痩せたい思いが空回りし、ついに「過食嘔吐」へ！



今だから語れる 7年間の壮絶 デス・ライフ体験記！

そのダイエット、「隠れ摂食障害」かもしれません。

気がついたら過食嘔吐へ！ 7年間のデス・ライフ体験記

アヤカ 著

配信開始日：2014/12/11

想定読了時間：40分

希望小売価格：300円

配信書店：BOOK☆WALKERほか、国内主要電子書店で順次配信予定

- ・書籍詳細ページ : <http://bit.ly/1ttv73a>
- ・立ち読み URL : <http://bit.ly/1ttxi6Q>

### ■スマホ時代のライフスタイルにベストマッチの電子書籍【カドカワ・ミニッツブック】

「カドカワ・ミニッツブック」は 30 分前後で読み切れる手頃な分量が特徴の電子書籍専用レーベルです。現在、KADOKAWA グループの多彩なジャンルから 100 タイトル以上を発売中です。

ミニッツブックというレーベル名には「分単位で読める本」という意味が込められ、表紙には「〇〇min」と想定読了時間の目安が明記されています。通勤・通学の「スキマ時間」に手軽に読めて、満足感のある内容をお届けします。KADOKAWA の直営ストア BOOK☆WALKER をはじめとする、スマートフォンや電子書籍端末に対応している各電子書籍ストアで絶賛発売中です。

カドカワ・ミニッツブック公式サイト : <http://minutesbook.jp>

カドカワ・ミニッツブックCM動画 : <http://www.youtube.com/user/minutesbook>

※ミニッツブック無料カタログも各電子書籍ストアで絶賛配布中です！

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ブックウォーカー デジタル編集部担当 : 清水

Tel : 03-5216-8310 Fax : 03-3238-5725 Mail : [support@mail.bookwalker.jp](mailto:support@mail.bookwalker.jp)