

CONTENTS

はじめに 2

第1章 蔵前さくらがやせるまで

母とおじいちゃん	10
小学生のころから太っていた?!	14
統合失調症	15
太った原因	19
やせるきっかけ	22

第2章

蔵前さくらの1日(午前)

5時 起床

6～7時 めざましテレビ

8～9時 朝食

10～11時 外出

26

32

38

44

第3章

蔵前さくらの1日(午後)

12～1時 昼食

2～3時 おやつ

4～5時 夕食

6～7時 就寝

おまけ 蔵前さくら最新情報

50

57

64

78

87

第4章

腸活ダイエット

腸活アドバイザー

うつ、自閉症、統合失調症が腸活で治る日も近いのでは

コラム

100 98 96

第5章

蔵前さくらの半生

小学1、2年生で先生に作文をほめられる

小学3、4年生でガム事件

中学生でスラービー事件

中学生でプチトマト事件

中学で先生に言われて書いた体育祭の旗

鹿の回文とBさんとF先生

115 113 111 110 108 106

システムエンジニアでの仕事

ポルノグラフィティ

ポルノグラフィティ体操

歌とラップは何が違うのか？

1 番☆になりたい

ダイエットの終わり

「ない」という才能を与えられた gifted

132 130 127 126 119 117 116

おわりに

参考文献

136 133