



おいしいパスタ
食べたいですよね……？

DOJIN
R18
成人向け
18歳未満の
購入・閲覧禁止

今日の秘書艦は
リットリオだっけか

司令室

リットリオ
よろしくなー

ガチャッ

しっかりしろ!!

ツて!!

どうしたリットリオ!!
大丈夫かッ!?

うう…

意外と
重いな…

もしかして…
お腹
空いてるの…?

はこ…

ッ!?

どううう



俺の昼飯…

カップ焼きそばな

美味しいですね
この変なパスタ



はあり
幸せです



お見苦しいところを
お見せしたのは
しばらく食事を
抜いていたので…

しばらくって
どのくらい？

かれこれ
一二時間くらい

みじけーな！
普通だよ！
我慢しろよ！！



その様子じゃ
日本の食事が
合わなかった
ってわけじゃ
なさそうだな

そうですね
日本食も好きですよ

もぐもぐ



要するに
朝飯抜いたんだな

どうして
食べなかった？

えっ…
言わなきゃ
ダメですか…？

当たり前だ

ん…

ぷる

ぷる

太った…？

人聞きの
悪いこと
言わないで
下さいッ!!

ただちょっと
排水量が増えた
だけで…

それを太ったって
言うんだろ…

いいじゃん
増設バルジ

俺は
好きだけど

確かに
お前の料理
美味しいからな

俺も
太っちゃったよ

えっ!
提督も…？

うん

実は
2キロくらい

2キロオ!?

いや…
バルジ付けるのは
私のコンセプト的に
よくない気が…

そんなの増えた
うちに
入らないです!!
もうっ!!

そんなに
やばいのか…



もういいです…

ご飯
ありがとうございました

提督には
わかってもらえない
でしょうけど

がんばって
ダイエットしますね



これで
失礼します!

ふっ

ちょっと
待って!!

俺も協力するから
二人で一緒に
運動しよう

運動…?



また倒れたりしたら
厄介だからな…

食事制限よりも
運動だよ

二人ですれば
長続きするしね

一緒に運動って
エッチなことじゃ
ないですよね…?

地中海的な…

バツ
バツ
当たり前だろ!!

本当かしら…

着替え
終わったか

一応
着替えましたが
これって…

なーに
タオルなんか
巻いてるんだよ！

取れ!!

いやあ〜っ!!

やめてえ!!
返してくださいーっ!!

ダメだって!

リットリオ!
気をつけ!!

はいッ!

なんで
こんな格好
なんですかあ…

どうした
恥ずかしいのか？

乳首は隠せても
乳輪は全然だな

正解だった…

当然ですう!!

恥ずかしいに
決まってるよ
こんなにエロいんだ

やはりこの娘
スリングショットが
よく似合う…!!

ムッ!!

おいおい
可愛い茂みが
はみ出しちゃってるぞ

腹肉で見えない
のかな？
これは指導が
必要かも…

うむ…

この水着を
恥ずかしくなく
することが目的だ

露出好きに
なれって
ことです…?

ちよつと
違うな

お前は今
恥ずかしい肉体
だからこそ
恥ずかしいのだ!!

大体は
あってるんだ…

…?

これは
ただの水着だぞ

お前が恥ずかしいと
思わない身体なら
むしろ誇らしいはずだ!!

あとな…

うーん
そうですね…?

この水着
本当は腹には
引っかからないんだ…

ええっ!!

つまり
この格好の恥ずかしさが
痩せ具合の基準なワケよ
痩せ過ぎも
よくないしね

ちよつと言いつつ
適当すぎたか…?

物理的な
メジャーでも
あるんだよ

この肉
なんとかするまで
この衣装だ!

はいいッ!!

通った…!!

さあ
運動するぞ！

運動って
何するんです？

これを
使う

何ですか
これ…？

バランスボールだよ

ほらほら
やってみな

んっ！

あっ！

ゆっさ

ゆっさ

こういう感じで
上に乗るんだ

バランス取るのも
結構筋肉使う
んだぞ

むんっ

むんっ



バランス
取ろうとすると
結構身体が
動きますね…

ぼよ、
ぼよ、
ぼよ、

おるっ

ぎゃっ！

大丈夫かッ？

!!

素晴らしい…

ナイスだ！
リットリオ!!

ど
どうも…？

痛あい…



？

んっ
んっ
んっ



よしよし
結構慣れて
きたな!

もっと
大胆なポーズ：
じゃなくって
大きく動いて
みよっか

大丈夫だって
最低限は
守られてるよ
ぬち

本当ですか…

イケナイところ
見えちゃって
ませんか…

んっ!

はぁ

はぁ

んっ!

たぶ

たぶ

えっ…
でもこの水着
きわどいから…

ふっ

ふっ

ふっ

だっ

じし

だっ

全然大丈夫!!
ギリギリ(アウト)ね



よし
はい
今日はここまで
無理は禁物だからな

はい…

場所を移すぞ

えっ
まだ何か…?

今度は
何ですかー!?

運動の後は
マッサージと
決まってるんだ

日本ではメジャーだよ
本にもよく書かれてる

マッサージだよ
マッサージ!!

マッサージ?

トポ
トポ
トポ
そうなんですか…

よく
ほぐさないとね

ん…

ぬわっ♡
ぬわっ♡

ぬわっ♡
ぬわっ♡

ぬわっ♡
ぬわっ♡

ヌキ…
ヌキ…

むにっ♡
むにっ♡

むにっ♡
むにっ♡

ヌキゅ
ヌキゅ



次は前だよー

はあ...

はあ

はあ...

おなかは
よく揉み
ほぐさないとね

ムニッ
ムニッ
ムニッ

はあ
はあ

もっちもち
だなあ

たぶっ

いやあ...
おなかだめえ...
恥ずかしい...

ダメダメ

よくもんで
脂肪を
燃焼させないと

むにっ

もみっ





仕方ない!!

提督う!?

てっ

てっ



...!?

何この感覚...!!



うおっ
腹肉すっご...

ぬ



先っほに
吸い付く

ちゅぽ



ごめんね

手が足りなくなっって

手が足りないって
そんなー!!



締め付け
られちゃう…

やだ…!!

揉まれる
度に…

引っ張られ
ちゃう…!!

やめっ
やめて下さるっ!!

やめられるかッ!!



ねえ…

ん
ほみ

ぬぢよ

もっと
激しくて…

しゅ
るる

効果バツグンの
運動があるんだけど…

どーする？

ふふ…

お願いします♡

うん！

しゅ
るる

しゅ
るる

しゅ
るる





うっ!
そろそろ...

わたひつも...
もお...♡

あー

ハアア

ビィ

びゅる

びゅる

いっばら
でてるう...♡

混ぜり合って...
ますます
一緒になっちゃうう♡

すまん...
あまりに気持ちよくて
離れられなかった...

もー

まだ
私が全然
運動できてない
です...

付き合っ
てくださいよね...

えっ!





ハハハ：
…そうか

なんですか？

いや
赤ちゃんできたら
ダイエットする必要も
ないんじゃない
かなーって

こんなに
いっぱい出したら
赤ちゃん
できちゃいますね…



よろしくお願ひしますね♡



!?

…いいかも
しれませんね



やば…
冗談が過ぎたか!?

じい



■没表紙っす

はじめまして、もしくはお久しぶりです。
くろニャンです。

体重気にしまくりな割に
昼間っからバクバクパスタ食ってると噂のイタリア艦、
リットリオのダイエット本でした。
ダイエット要素ほぼないけど。
時報もイタリアになってからだけど。

まさかの水着グラ実装で全然体重気にしなくてよさそうな
身体を披露されてしまいました、
うちの艦隊的にはこんな感じにぼっちゃりしてると思ってます。

気にするぐらいのぼっちゃりだから
もうたくさん肉盛るぜー超盛るぜーってしたら、
これは……ぼっちゃりじゃなく、デb

いや、地中海的にはこんくらいだって…って
自分に必死に言い聞かせてます。

もっと盛る人はいるだろうけど、
一応ぼっちゃりと認識されるレベルの肉を目指したいですね…。

長々と書いてしまいましたが、
お手にとっていただきありがとうございました。
次回がいつかは未定ですが、
また読んでいただければ幸いです。

おいしいパスタ食べたいですよね…？

■発行 Flicker10 / くろニャン
■発行日 2015年8月16日
■連絡 flicker10@gmail.com

■印刷 みかんの樹様

Flicker10