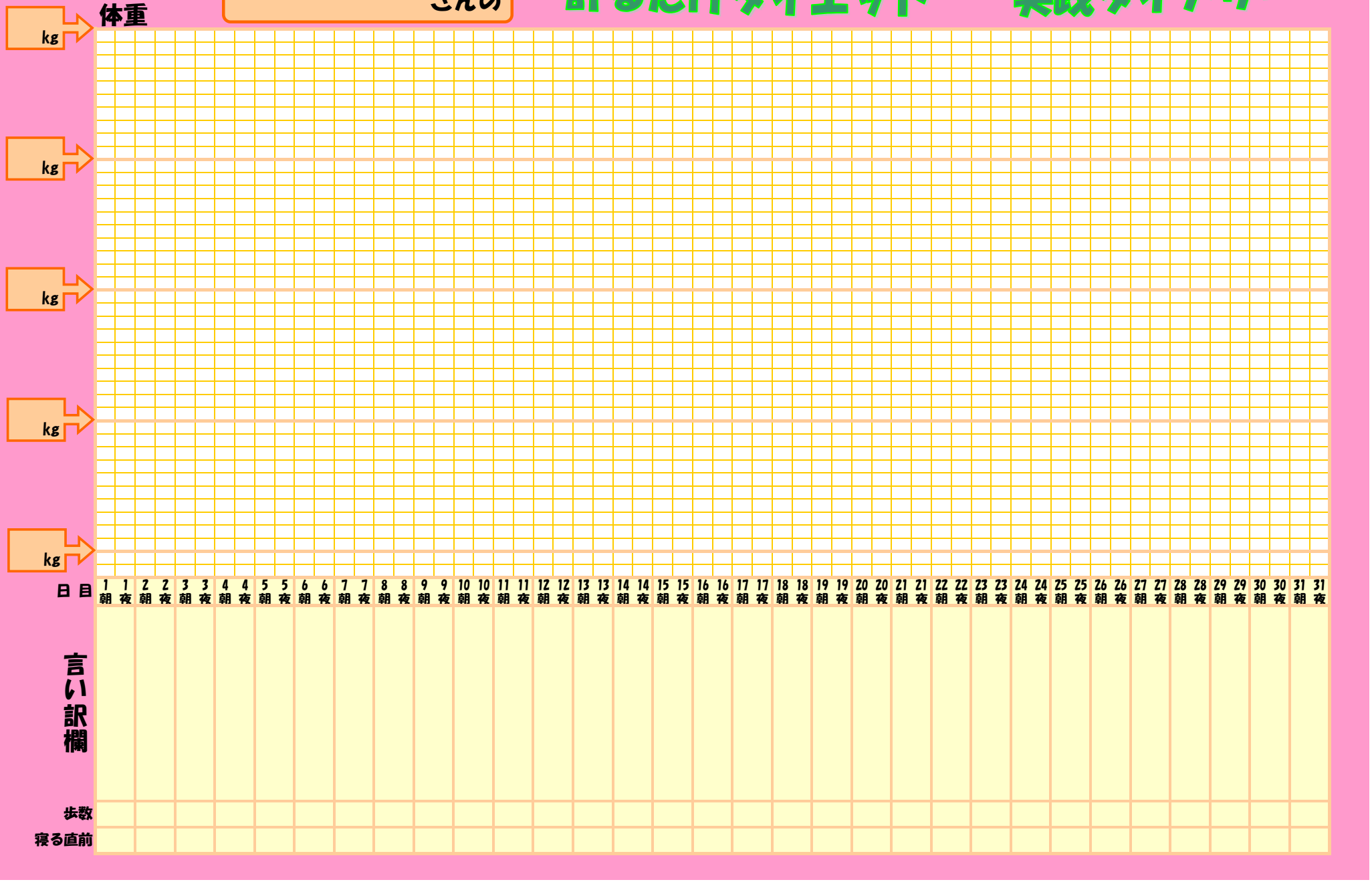さんの ”計るだけダイエット” 実践ダイアリー