

Pick Up

10 糖質制限ダイエットで内臓脂肪を落とす

20 Dr.周東のゆる～い糖質制限生活

53 科学的根拠に基づいたいちばんリバウンドが少ない地中海式ダイエット

110 流行のダイエットは要注意

- 053 朝食後のデザートで食べるフルーツは生が基本!
- 054 スムージーはグリーンに限る!
手軽に摂れる豆乳もおすすめ!
- 055 パンは選びかた・食べかたに注意 ポイントはノーオイル!
- 056 ごはんを減らしてその分、納豆を食べよう!
- 057 ワンプレートメニューにはキケンな落とし穴が!
定食スタイルのランチを選んだ方が◎
- 058 昼はめんが多い! という人は「そば」を食べるべし!
- 059 手づくり派は糖質抜き弁当でお得にダイエット!
- 060 ハンバーガー+フライドポテトは危険度 MAX! な組み合わせ
- 061 献立の基本はメイン+副菜2品+汁物という組み合わせがベスト!
- 062 たんぱく質×野菜のつくりおきおかずで忙しい日も手軽に糖質オフ!
- 063 時短の味方はトマト、チーズ、豆腐の3つ「すぐ食べられる」をストックしよう!
- 064 「がっつりステーキ!」はOK!
満腹でも糖質制限ダイエットに
- 065 晩酌の「とりあえずビール!」は糖質ゼロタイプのものに!
- 066 サラダにも調味料にもなる! 「酢たまねぎ」が最強の助っ人!
- 067 おつまみには、枝豆、チーズ、刺身の3つを食べればOK!

- 042 まずは主食を減らしてみよう いままでの3分の2に挑戦!
- 043 唐辛子、にんにく、しょうがで代謝を上げて脂肪燃焼!
- 044 「酸っぱいもの」+糖質で血糖値の急上昇を抑える!
- 045 時短、簡単! 糖質制限の最強メニューは鍋もの!
- 046 ごはんがすすむ系のおかずはNG! 味つけに工夫しよう
- 047 おすすめは「ばっかり食べ」上手に糖質オフ!
- 048 休日の糖質制限はバーベキューで決まり!
- 049 居酒屋メニューはダイエッターにぴったり!
- 050 朝食を毎日食べることで体はもっと元気になる!
- 051 「ゆっくりよく噛んで」は糖質制限的太らない食べかた!
- 052 一時流行した、起きてすぐバナナ! のダイエット方法は禁物!



糖質オフダイエット活用術

- 068 糖質オフ商品が目白押し! いざというときのコンビニ頼み
- 069 外食のメニュー選びのルールは糖質量を確かめながら適量を



糖質制限ダイエット

お徳技®ベストセレクション 最新版

CONTENTS

4 3分でわかる糖質制限基本の「き」

PART 1 P21 糖質制限で内臓脂肪を減らそう!

- 021 沖縄原産の柑橘シークワサーは血糖値を下げる!
- 022 食物繊維の宝庫こんにゃくはヘルシー食材!
- 023 合成甘味料は正しく選んで賢くダイエット!
- 024 味の魔術師薬味を使えば薄味でも大満足!
- 025 めんつゆ、甘みそ…調味料の“隠れ糖質”をチェック!
- 026 下ごしらえ不要の缶詰や冷凍食品でちょこっと糖質オフ!
- 027 ぶ厚い衣にご用心! 揚げものの衣には糖質がたっぷり!!
- 028 カレー粉はOK、カレールーはNG この違いに注目!!
- 029 果汁、乳酸飲料、炭酸飲料……
甘い飲み物は切りかえて!
- 030 果糖は中性脂肪を増やす! 食べかたに注意しよう!!
- 031 食後の白湯250mlが消化を助け、基礎代謝も促進!
- 032 お酒は赤ワインを適量飲む程度にとどめよう!
- 033 コーヒーをブラックにすれば、10g以上の糖質をオフ!
- 034 カロリー0のミネラル炭酸水で空腹感をまぎらわそう!
- 035 アロエヨーグルトは血糖値ダウン・腸内環境アップ!
- 036 「食っちゃ寝」は厳禁! 食後1時間以内の睡眠が危険
- 037 この3つで“やせ体質”に! すぐはじめられるダイエット
- 038 「食べる量は今までどおり」だから続けられる!
- 039 肉好き=太っているわけではないんです!!
- 040 脂肪をため込む「インスリン」のはたらきを正常化!
- 041 食事のスタートは葉ものや海藻! つくりおきを活用して!
- 001 新常識!「ごはんを食べないと生きていけない」はウソ!
- 002 「糖質が少ないものを選んで食べる」を守るだけ!
- 003 血糖値をゆっくり上げる「低GI値食品」を知ろう!
- 004 朝、昼、夕の1食でも糖質抜きからはじめよう!
- 005 肉・魚・大豆製品・乳製品などのたんぱく質食品はたっぷり食べて大丈夫!
- 006 卵料理は糖質制限の頼もしい味方!
- 007 お米はヘルシーはウソ!? パンより危険なお米食品
- 008 きのは血糖値の上昇を抑えるすぐれもの!
- 009 良質なあぶらはしっかり摂るのが正解!
- 010 青魚のDHA・EPAで良質のあぶらを摂ろう
- 011 豆腐は絹より木綿が◎ 味に飽きないよう工夫を
- 012 見逃しがちな落とし穴……糖質+調味料に注意!
- 013 糖質制限につながる良質なあぶらを多くふくむ青魚!! 食べるべき魚ランキングを大発表!
- 014 納豆、オクラ…ねばねば食材でゆるダイエット
- 015 高たんぱく・低糖質のチーズは優秀な食材
- 016 栄養たっぷりのアボカドはスーパーフード
- 017 お腹を満たすには豆・プロテイン・海藻を!
- 018 低糖質で食物繊維豊富なキウイモに大注目!!
- 019 低脂肪牛乳や豆乳で洋風料理も低糖質に!
- 020 雑穀ミックスでただの白米もミネラルたっぷり!

【本書の見かた】

*本書に記載している糖質量の算出は、「日本食品標準成分表2015年(七訂)」(女子栄養大学出版部)および「増補新版 食品別糖質量ハンドブック」(洋泉社)に準拠しています。
*本書に記載している食品等の糖質量は、特別の記載がない限りその食品100g中の糖質量です。
*p22 6Pチーズ、p28 6Pチーズ、スライスチーズ、ピザ用チーズ、粉チーズ、p31冷凍ミックスベジタブル、p34ミネラル炭酸水、アロエヨーグルト、p44 ハンバーガー、チーズバーガー、エッグチーズバーガー、フィッシュバーガー、p47 通常のビール、低糖質ビール、糖質ゼロビールの糖質量は市販品を参考にしています。
*本書に記載している料理に含まれる糖質量は、一般的な調理法でつくった一人前の量に含まれる糖質量の「一例」です。同じ料理でも糖質量が異なる場合があります。
*本書に記載しているGI値は、「低糖質ダイエット食べ合わせルールブック」(永岡書店)に準拠しています。

【糖質制限ダイエットをはじめる前に】

*糖質制限は多くの研究結果によって安全だとされていますが、すべての人に等しく安全であるとは限りません。体調不良の人、薬を服用している人、持病のある人などは、必ず医師に相談してからはじめてください。
*糖質制限を続けても効果があらわれない場合はすぐに中止して医師に相談してください。
*本書に記載している情報は、2019年6月時点のものです。

糖質制限ダイエット

お徳技®ベストセレクション 最新版

CONTENTS

PART 3 P87 やせる食べかたで糖質制限ダイエット!



- 126 満腹中枢を刺激するホルモン「レプチン」を上手にはたらかせる
- 127 甘いもので疲れをとる習慣は甘いものをもっと欲しがる体に
- 128 ガマンのしすぎはNG! 食欲増進ホルモン「グレリン」を活躍させるな!
- 129 脂肪を燃焼させるやせホルモン「アディポネクチン」を知ろう!
- 130 「アディポネクチン」の分泌が活発になるのはちょうどよい脂肪量!
- 131 「アディポネクチン」は大豆と青魚で分泌量が増える!
- 132 大注目のやせ物質「オスモチン」をチェック!!
- 133 血糖値が高めの人とはとくにミネラル不足に気をつけて
- 134 人間の体は糖質がなくてもブドウ糖を生み出せる!
- 135 認知症やアルツハイマーも糖質制限でしっかり予防!
- 136 糖質制限は動脈硬化にも効果がきめん!
- 137 ガン予防にも効果的!? 糖質制限のパワーに世界が注目!
- 138 脂肪酸-ケトン体システムで糖質がなくてもエネルギーが生み出せる!
- 139 「糖質制限」はダイエット者だけでなく糖尿病患者も救う!
- 140 偏頭痛から脳梗塞まで、脳の病気も糖質制限で改善!

- 122 1日に必要なエネルギー量を知ってそれ以上食べない! が減量の原則
- 123 摂取エネルギーの目安量を知って運動とのバランスを考えよう!
- 124 「低糖質っぽい」じゃなくて、糖質量は栄養成分表示で確認を
- 125 いつでもどこでも糖質チェックができるようにクセをつけよう!



PART 5 P105 知っておきたい糖質制限ダイエットQ&A

- 01 具体的に、どれぐらいの量の糖質を制限すればよいのでしょうか?
- 02 高脂質、高たんぱく質の食事は危険ではないのでしょうか?
- 03 糖質制限を長期間続けて健康や寿命に影響ない? 「老化する」なんて話も……
- 04 糖質制限でどんどん体重が減ったら減りすぎてしまうのでは?
- 05 糖質制限して体重が減ったけど、リバウンドが心配です……。
- 06 糖質制限をしていて、イライラなどの症状が出ませんか?
- 07 比較的激しい運動をしている人が、糖質制限をしても大丈夫でしょうか?
- 08 血糖値を下げるために運動する場合、強い負荷のほうが効果的でしょうか?



PART 4 P97 運動で糖質制限の効果アップ!

- 141 無酸素運動で「白筋」を鍛えて血糖値を下げ、体脂肪を減らそう!
- 142 「赤筋」を動かして脂肪を燃焼! 継続すれば心肺機能アップ!
- 143 テレビを見ながら、家事をしながら……「ながら運動」で血糖値を下げる!
- 144 短時間で集中的に行なう「すき間運動」で、筋力と代謝量をアップ!
- 145 「有酸素運動」と「無酸素運動」の組み合わせが効果的!



PART 2 P59 毎日の食事で糖質制限ダイエット!



- 093 メインにもおつまみにも! 「白身魚のカルパッチョ」は低糖質!
71 [魚介類の糖質早見図鑑]
- 094 野菜の種類たっぷりの「ラタトゥイユ」が◎
- 095 アボカドとゆで卵はサラダの定番食材に!
- 096 ドレッシングは豆腐で代用! 野菜は白和えに
- 097 砂糖はサヨナラ 塩+ごま油の簡単ごま和え!
- 098 「味気なさ」解消 野菜+植物油でコク旨の低糖質料理
- 099 食前の「生キャベツ」がやせ体質をつくる!
- 100 生野菜のサラダはナッツで満足感アップ!
- 101 頼もしいお助け食材こんにゃくを常備しよう!
- 102 切り干し大根のマリネで料理の幅が広がる!
- 103 安価な大豆の水煮缶がメインにサラダに大活躍!
- 104 たんぱく質も豊富な豆苗は「再生パワー」のお得野菜!
76 [野菜・きのこ類の糖質早見図鑑]
77 [野菜・いも・藻類の糖質早見図鑑]
- 105 パスタにえのきだけを混ぜて糖質大幅ダウン!
- 106 ごはんは固めに炊くとGI値が低くなる!
- 107 炊き込みご飯は味つけに気をつけて!
- 108 低カロリー&低糖質のしらたきでおきかえ!
- 109 油揚げをカリッと焼けば糖質オフのピザ生地に!
- 110 チャーハンにひじきを入れれば血糖値をダウン!
- 111 高野豆腐が食べ応えのあるパンに大変身!
- 112 野菜とスープで満腹感を高めるリゾットは◎!
81 [主食類の糖質早見図鑑]
- 113 そら豆より枝豆を! 焼き鳥はタレより塩で!!
- 114 おから+大豆+マヨネーズで簡単ポテトサラダ風!
- 115 安価で低糖質な豆腐&納豆は家飲みのおつまみに最適!
- 116 オイル煮もOK! 噛んで、噛んで! たこダイエットを実践
- 117 店でも家でも噛み応えがよい砂肝で満腹感!
- 118 うずらの卵はちょこっと食べる簡単つまみに!
- 119 お酒を飲むときは手の届くところに野菜スティックを!
84 [お酒類の糖質早見図鑑]
85 [その他の食品の糖質早見図鑑]
- 120 スイーツならコーヒーゼリーでGI値を抑えて
- 121 コンビニおやつならブランパンがおすすめ!
86 [スイーツ系の食品の糖質早見図鑑]

- 070 「ソテーしただけ」「ゆでただけ」でOKなんです!
- 071 肉食ダイエットの強い味方「サラダチキン」を食べよう!
- 072 「おからパウダー」を使えばから揚げは糖質9割オフ!
- 073 チキンやポークがトマトを足すとごちそうに!
- 074 畑の肉「大豆」でかさ増し&たんぱく質アップ!
- 075 肉料理のつけ合わせに王道のポテトはNG!
- 076 溶き卵の衣をつけて焼いた「ピカタ」でボリュームアップ
- 077 ロースよりもヒレ! 焼肉よりしゃぶしゃぶ!
- 078 昼も夜も使える! 味つけ卵をつくりおきしよう!
- 079 ハンバーグや肉団子づくりはひき肉の4分の1をえのきだけに!
- 080 薄切り肉でも野菜を巻けば食欲も食べ応えもアップ!
- 081 ピーマンやしいたけの「肉詰め」でボリュームアップ!
65 [肉類の糖質早見図鑑]
- 082 高たんぱくで低糖質 魚は「刺身」がベスト!
- 083 お寿司屋はあきらめる? 賢く選んで糖質回避!
- 084 DHAやEPAが豊富な「あじ」や「さば」は南蛮漬けで!
- 085 「さばのみそ煮」は意外と低糖質のメニュー!
- 086 「さばの水煮缶」は糖質制限の強い味方!
- 087 「赤身魚のポキ」でおいしく糖質オフ!
- 088 淡泊な魚は「チーズ焼き」でボリュームアップ!
- 089 「いか」「えび」はマリネで! たっぷり野菜と一緒に食べて!!
- 090 3kg食べてもOKくらい あさりは糖質制限の優良食材!
- 091 魚介が苦手な人向き! カレー風味で食べやすく!
- 092 魚の切り身+野菜をフライパンで簡単調理!

