

PART 2 毎日の食事で糖質制限ダイエット! ...P47

- 77 「ソテーしただけ」「ゆでただけ」でOKなんです!
- 78 肉食ダイエットの強い味方「サラダチキン」を食べよう!
- 79 「おからパウダー」を使えば揚げは糖質9割オフ!
- 80 チキンやポークがトマトを足すとごちそうに!
- 81 畑の肉「大豆」でかさ増し&たんぱく質アップ!
- 82 肉料理のつけあわせに王道のポテトはNG!
- 83 溶き卵の衣をつけて焼いた「ピカタ」でボリュームアップ!
- 84 ロースよりもヒレ! 焼肉よりしゃぶしゃぶ!
- 85 昼も夜も使える! 味つけ卵をつくりおきしよう!
- 86 ハンバーグや肉団子づくりはひき肉の1/4をえのきだけに!
- 87 薄切り肉でも野菜を巻けば食欲も食べ応えもアップ!
- 88 ピーマンやしいたけの「肉詰め」でボリュームアップ!
【肉類の糖質早見図鑑】
- 89 高たんぱくで低糖質 魚は「刺身」がベスト!
- 90 お寿司屋はあきらめる? 賢く選んで糖質回避!
- 91 DHAやEPAが豊富な「あじ」や「さば」は南蛮漬けで!
- 92 「さばのみそ煮」は意外と低糖質のメニュー!
- 93 「さばの水煮缶」は糖質制限の強い味方!
- 94 「赤身魚のポキ」でおいしく糖質オフ!
- 95 淡泊な魚は「チーズ焼き」でボリュームアップ!
- 96 「いか」「えび」はマリネで! たっぶり野菜と一緒に食べて!!
- 97 3kg食べてもOK! あさは糖質制限の優良食材!
- 98 魚介が苦手な人向き! カレー風味で食べやすく!
- 99 魚の切り身+野菜をフライパンで簡単調理!
- 100 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!
【魚介類の糖質早見図鑑】
- 101 野菜の種類たっぷりの「ラタトゥイユ」が◎
- 102 アボカドとゆで卵はサラダの定番食材に!



PART 3 やせる食べかたで糖質制限ダイエット! ...P75

- 129 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
- 130 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!
- 131 「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
- 132 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!
- 133 満腹中枢を刺激するホルモン「レプチン」をじょうずにはたらかせる
- 134 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と
- 135 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!
- 136 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!
- 137 「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!
- 138 「アディポネクチン」は大豆と青魚で分泌量が増える!
- 139 大注目のやせ物質「オスモチン」をチェック!!
- 140 血糖値が高めの人ほどミネラル不足に気をつけて
- 141 人間の体は糖質がなくてもブドウ糖を生み出せる!
- 142 認知症やアルツハイマーも糖質制限でしっかり予防!
- 143 糖質制限は動脈硬化にも効果てきめん!
- 144 ガン予防にも効果的!? 糖質制限のパワーに世界が注目!
- 145 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!
- 146 「糖質制限食」はダイエッターだけでなく糖尿病患者も救う!
- 147 偏頭痛から脳梗塞まで、脳の病気も糖質制限で改善

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

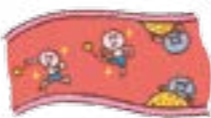


PART 4 運動で糖質制限の効果アップ! ...P85

- 148 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!
- 149 「赤筋」を動かして脂肪を燃焼! 継続すれば心肺機能アップ!
- 150 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!
- 151 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!
- 152 「有酸素運動」と「無酸素運動」の組み合わせが効果的!

PART 5 知っておきたい糖質制限 ダイエットQ&A ...P93

- Q1 具体的に、どれぐらいの糖質を制限すればよいのでしょうか?
- Q2 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?
- Q3 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……
- Q4 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?
- Q5 糖質制限して体重が減ったけど、リバウンドが心配です……。
- Q6 糖質制限をしていて、イライラなどの症状が出ませんか?
- Q7 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?
- Q8 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?



Contents 糖質制限ダイエット お得技® ベストセレクション

3分でわかる! 糖質制限 基本の「き」…P6

PART 1 ズボラ糖質制限ダイエットを はじめよう! ...P13

- 01 新常識! 「ごはんを食べないと生きていけない」はウソ!
- 02 「糖質が少ないものを選んで食べる」を守るだけ!
- 03 血糖値をゆっくり上げる「低GI値食品」を知ろう!
- 04 朝、昼、夕の1食でも糖質抜きからはじめよう!
- 05 魚・肉・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!
- 06 卵料理は糖質制限の頼もしい味方!
- 07 お米はヘルシーはウソ!? パンより危険なお米食品
- 08 きのは血糖値の上昇を抑えるすぐれもの!
- 09 良質なあぶらはしっかり摂るのが正解!
- 10 納豆、オクラ…ねばねば食材でゆるダイエット
- 11 高たんぱく・低糖質のチーズは優秀な素材
- 12 栄養たっぷりなアボカドはスーパーフード
- 13 お腹を満たすには豆・プロテイン、海藻を!
- 14 低糖質で食物繊維豊富なキウイモに大注目!!
- 15 低脂肪牛乳や豆乳で洋風料理も低糖質に!
- 16 雑穀ミックスでただの白米もミネラルたっぷりに!
- 17 沖縄原産の柑橘「シークワーサー」は血糖値を下げる!
- 18 食物繊維の宝庫こんにやくはヘルシー食材!
- 19 合成甘味料は正しく選んで賢くダイエット!
- 20 青魚のDHA・EPAで良質のあぶらを摂ろう!
- 21 豆腐は絹より木綿が◎ 味に飽きないよう工夫を
- 22 見逃しがちな落とし穴……糖質+調味料に注意!
- 23 時短、簡単! 糖質制限の最強メニューは鍋もの!
- 24 ごはんがすすむ系のおかずはNG! 味つけに工夫しよう
- 25 味の魔術師薬味を使えば薄味でも大満足!
- 26 めんつゆ、甘みそ味……調味料の“隠れ糖質”をチェック!
- 27 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!
- 28 ぶ厚い衣にご用心! 揚げものの衣には糖質がたっぷり!!
- 29 カレー粉はOK、カレールーはNG!この違いに注目!!
- 30 果汁、乳酸飲料、炭酸飲料……甘い飲みものは切りかえて!
- 31 果糖は中性脂肪を増やす! 食べかたに注意しよう!!
- 32 食後の白湯250mlが消化を助け、基礎代謝も促進!
- 33 お酒は赤ワインを適量飲む程度にとどめよう!
- 34 コーヒーをブラックにすれば、10g以上の糖質をオフ!
- 35 カロリー0のミネラル炭酸水で空腹感をまぎらわそう!
- 36 アロエヨーグルトは血糖値ダウン・腸内環境アップ!
- 37 食事の30分前がベスト! 野菜ジュースを1杯飲もう!
- 38 ドライフルーツは糖質過多! 若返り効果もあるナッツが◎
- 39 「ゆっくりよく噛んで」は糖質制限的太らない食べかた!



- 40 メインおかずの「つけ合わせ」は先に食べるマイルールを!
- 41 賢いダイエッターは低GI値の食品をこころよく選ぶ!
- 42 「食っちゃ寝」は厳禁! 食後1時間以内の睡眠が危険
- 43 この3つで「やせ体質」に! すぐはじめる糖質制限
- 44 「食べる量は今までどおり」だから続けられる!
- 45 肉好き=太っているわけではないんです!
- 46 脂肪をため込む「インスリン」のはたらきを正常化!
- 47 食事のスタートは葉ものや海藻! つくりおきを活用して!
- 48 まずは主食を減らしてみよう いままでの2/3に挑戦!
- 49 唐辛子、にんにく、しょうがで代謝を上げて脂肪燃焼!
- 50 「酸っぱいもの」+糖質で血糖値の急上昇を抑える!
- 51 食べ放題やビュッフェなら糖質コントロールができる!
- 52 「ごはんは半分」のひと言で糖質を約30gカット!
- 53 おせんべいはヘルシーではない! たっぶり糖質に注意!!
- 54 おすすめは「ばっかり食べ」上手に糖質オフ!
- 55 休日の糖質制限はバーベキューで決まり!
- 56 居酒屋メニューはダイエッターにぴったり!
- 57 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!
- 58 朝食後のデザートで食べるフルーツは生が基本!
- 59 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!
- 60 パンは選びかた・食べかたに注意 ポイントはノーオイル!
- 61 ごはんを減らしてその分、納豆を食べよう!
- 62 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◎
- 63 昼はめんが多い! という人は「そば」は食べるべし!
- 64 手づくり派は糖質抜き弁当でお得にダイエット!
- 65 ハンバーグ+フライドポテトは危険度MAX!な組み合わせ
- 66 昼食の定番メニュー、丼もの、ラーメン、パスタといった
単品メニューはご法度!
- 67 牛丼は「ご飯少なめ ネギダク・アタマ大盛」で!
- 68 献立の基本はメイン+副菜2品+汁ものという組み合わせが
ベスト!
- 69 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!
- 70 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!
- 71 「がつつりステーキ」はOK! 満腹でも糖質制限ダイエットに
- 72 晩酌の「とりあえずビール」は糖質ゼロタイプのものに!
- 73 サラダにも調味料にもなる! 「酢タマネギ」が最強の助っ人!
- 74 おつまみには枝豆、チーズ、刺身の3品を食べればOK!

糖質オフダイエット コンビニ 外食(ファミレス/ファストフード)活用術 …P42

- 75 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
- 76 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

【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。
*p14 6pチーズ、p18 6Pチーズ、スライスチーズ、ピザ用チーズ、粉チーズ、p23冷凍ミックスベジタブル、p26 ミネラル炭酸水、アロエヨーグルト、p37 ハンバーグ、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、p41 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もあります。
*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、2018年3月時点のもの。