

糖質オフの 便利帖

Toushitsu Off no
Benrichou 2021

CONTENTS



本誌をお読みにする前に

- 本誌は晋遊舎刊行の月刊「LDK」および便利帖シリーズに加筆・再編集した記事を含みます。製品の仕様などは掲載当時のものです。製品の価格は編集部による購入価格となります。現在の仕様や実勢価格とは異なる場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- レシピや食材の成分は、特に明記されていない場合は「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」にもとづき、編集部が独自に算出しています。糖質などの成分量は100g当たりの数値を原則として記載し、異なる場合はその都度記載しています。
- 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。体調不良の人や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いめてください。また、糖質制限により体に不調が生じた場合は、すぐに中止して医師に相談してください。
- 本誌に記載している情報は、2020年10月時点のものです。

4

ページ

巻頭企画

コロナ太りに

糖質オフがめっちゃ効く理由!



8

ページ

栄養士が
ガチセレクト!

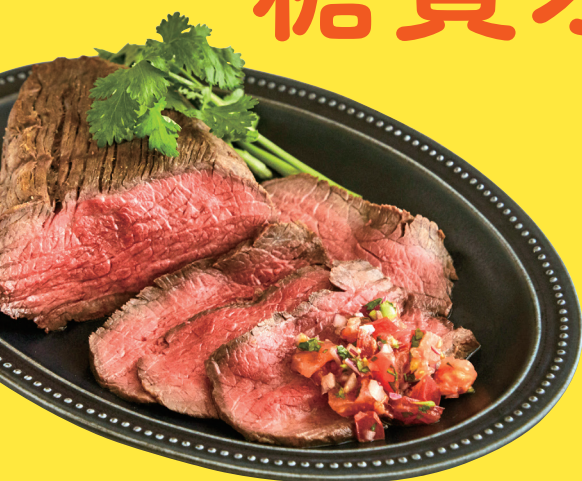
糖質オフ1週間献立

10

ページ

ラクうまなのに、やせ効果絶大!

糖質オフレシピ123



12
ページ

Part1 肉料理

22
ページ

Part2 魚料理

32
ページ

Part3 野菜・きのこ

44
ページ

Part4 卵料理

50
ページ

Part5 大豆製品

54
ページ

Part6 作り置き

62
ページ

Part7 スイーツ



66

ページ

特別企画

市販糖質オフスイーツ ガチうま選手権



72

ページ

食べてやせる方法
基礎から解説します!!

ラクやせ新ルール

80

ページ

糖質オフ食材ベストランキング

肉／魚／野菜／果物／大豆製品／
海藻・こんにゃく／卵・大豆製品・チーズ／
調味料／穀類／定番料理／スイーツ

