



24

# かんたん糖質オフの アイディアレシピ

3ステップで作れる  
糖質制限中とは思えない  
絶品88レシピが大集結!

52 Part4 キノコ



26 Part1 肉



56 Part5 海藻



34 Part2 魚



62 Part6 卵・その他



46 Part3 野菜



糖質オフに効く  
テクニック満載!

Column

42 糖質オフ  
スイーツレシピ



あま〜いスイーツも  
堂々食べてOK!

68 糖質オフレシピ  
の大実験



料理のプロが  
すべて食べて

# 70 糖質オフ食 ベストランキング

パッと食べたいときに  
役立つ糖質オフ食から  
「本っ当に美味しい!」を  
選び抜きました!

77 レトルト食品

70 炭水化物・人口甘味料

78 ツナ缶

72 パン

79 さば缶



74 サラダチキン

80 スイーツ

76 カップ麺

81 アイス／大豆・シリアルバー



はじめにお読みください

この本には、晋遊舎刊行の「便利帖シリーズ036 糖質オフの便利帖」「便利帖シリーズ067 糖質オフの便利帖」に加筆・再編集した記事が含まれます。掲載商品の価格は、編集部で購入価格(税込、2019年9月時点)となります。また、26〜69ページは管理栄養士が算出し、それ以外のものは「炭水化物」から「食物繊維」の数値を引き、編集部が独自に算出、一部市販品を参考に「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」に準拠しています。糖質量など栄養素は特別な記載がない限り食品100gあたりの数値です。  
【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始めてください。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、2021年4月時点のものです。

# 糖質オフの 便利帖

Toushitsu Off no Benrichou

CONTENTS

よりぬき  
お得版



巻頭特集

# 06 糖質オフの 真実36

糖質オフって何? から  
賢く糖質を抑える  
テクニックまで  
一挙ご紹介!



糖質オフ中って  
何を食べていいの?  
外食はしてもOK?



Column

12 感動の糖質オフ献立  
1週間分大公開

糖質オフでも  
こんなに豪華な  
料理を食べてOK!

# 14 糖質オフ食材 最強ベストランキング

糖質オフの初心者でも  
食べるべき、  
控えるべき食材が  
一目でわかっちゃいます!

20 きのこと



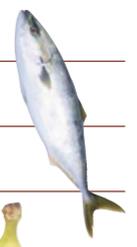
15 肉



21 海藻・こんにやく



16 魚



22 卵・その他



18 野菜



23 穀物



19 果物

