

はじめにお読みください

- 本誌は、晋遊舎刊行の「LDK」、及び便利帖シリーズに加筆・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「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」に基づき編集部が算出しています。
- 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、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。また糖質制限により身体に不調を感じた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10月時点のものです。

# 糖質オフの便利帖

Toushitsu Off no Benrichou

## CONTENTS

### 06 食べれば食べるほどやせる! 糖質オフの新常識



### 18 進化する レトルト食品・パン・パスタ……etc

## 糖質オフ食辛口採点簿

- 01\_レトルト食品 / 02\_パスタ
- 03\_麺類 / 04\_ごはん / 05\_菓子パン
- 06\_主食パン / 07\_ツナ缶
- 08\_グラノーラ / 09\_オートミール
- 10\_大豆バー / 11\_チョコレート / 12\_お菓子



### 28 管理栄養士が選ぶ 1週間のベスト献立





# 30 食べてラクやせ! 糖質オフレシピの ベストアイデア



32 PART1 肉

40 PART2 魚介類



48 PART3 野菜・きのこ

62 PART4 その他

72 PART5 冷凍

78 PART6 ずぼら調理

56 Column スイーツ



# 82 糖質オフ食材 最強格付



PART1\_肉 / PART2\_魚介類 / PART3\_野菜 / PART4\_果物  
PART5\_きのこ / PART6\_海藻・こんにゃく / PART7\_卵・大豆・乳製品  
PART8\_調味料 / PART9\_穀類 / PART10\_定番料理 / PART11\_スイーツ