

晋遊舎ムック
便利帖シリーズ100

糖質オフ^{Off!}の 便利帖 Toushitsu Off no Benrichou



よりぬき
お得版

本誌をお読みになる前に

- 本誌は晋遊舎刊行の月刊「LDK」および「糖質オフの便利帖」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じめてください。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、2022年3月時点のものです。

CONTENTS

4

ページ

ダイエットが苦手な人にこそ最適!

糖質オフダイエットがオススメの理由!

6

ページ

食べれば 食べるほどやせる! 糖質オフの新常識

18

ページ

栄養士が ガチセレクト! 糖質オフ1週間献立

20

ページ

ラクうまなのに、やせ効果絶大!
がまんいらすの感動っ!

糖質オフレシピ 91



22

ページ

Part1 肉

30

ページ

Part2 魚介類

38

ページ

Part3 野菜・きのこ

44

ページ

Part4 卵

50

ページ

Part5 大豆製品・その他

54

ページ

Part6 作り置き

58

ページ

Part7 スイーツ



62

ページ

進化する 糖質オフ食辛口採点簿

68

ページ

糖質オフ食材最強格付

肉/魚介類/野菜/果物/きのこ/
海藻・こんにゃく/卵・大豆・乳製品/
調味料/穀類

