



# 糖質オフの便利帖

## CONTENTS

### 06 5大ダイエット食材、ヒットのワケ

- 08\_ロカボ
- 10\_オートミール
- 12\_大豆ミート
- 14\_プロテイン
- 16\_あずき



話題の食材を全方向から完全解説!



### 18 糖質オフが叶う! 1ヵ月の晩ごはん献立

### 22 簡単! 楽しい! おいしくやせる糖質オフレシピの超ベストアイデア

和・洋・中からエスニックまで絶品ばかり!

- 24\_PART1 ダイエット食材
- 30\_PART2 肉
- 38\_PART3 魚
- 46\_PART4 野菜・きのこ
- 54\_PART5 スイーツ
- 58\_PART6 卵
- 64\_PART7 その他
- 68\_PART8 ずぼら調理



## 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2020年版(八訂)」に基づき編集部が算出しています。レシピの糖質、カロリーは1人分の数値。ラカントSの糖質は人体で吸収されないため、糖質にカウントしていません。
- 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、2022年9月時点のものです。



## 74 感動モノの糖質オフ食品 見つけました!!

ダイエット中のお助け食品の実力を一気見

76\_ 麺類

78\_ グラノーラ/レトルト食品

80\_ 菓子パン/スープ

82\_ チョコレート

84\_ アイス

77\_ パスタ/ごはん

79\_ 主食パン

81\_ 焼き菓子

83\_ クッキー

85\_ ビール



いつもの食材の糖質、カロリーまるわかり

## 86 この食材って 糖質多いの? 少ないの? 全解剖124

88\_ 肉

92\_ 野菜・果物

94\_ 海藻・こんにゃく

96\_ 調味料

90\_ 魚

93\_ きのこと

95\_ 卵・大豆製品・乳製品

97\_ 穀類

