

PART 2 神やせ食材編

P44

5	4
やせる！コストコ BEST食品ジャッジ	ラクしてズルやせ！ おいしくきれいにやせる 置きかえフード
ダイエット講師・松田さんに聞く！ やせる食材探しのヒント@コストコ	しっかり食べてもやせる！ 主食の置きかえ編
お肉編 高たんぱく＆低糖質な部位を選んで正解	肉や小麦に負けないおいしさ！ 大豆に置きかえ編
お魚編 いい脂＆栄養素でやせ体質に導く	甘いものもガマンの必要なし！ おやつの置きかえ編
加工品編 添加物なしでも満足できる味！	50製品以上を食べ比べて見つけました！ 本当においしい美容おやつ
野菜編 パパッと使えて腸内を整える	クッキー編／チョコ編／グミ編／番外編 スナック系おやつ編
主食編 抜かずに置きかえてやせに近づく	
その他編 やせ栄養素を含むものが狙い目！	
72 70 69 68 66 62 61	52 51 50 46
60	46

PART 3 名医の食べ方編

P74

7	6
1週間はやせスイッチを オンにする5つの新習慣	太り方タイプ別 食べてやせる漢方
マンガでわかる 肝臓からはじめるダイエットのススメ	まずは知っておきたい漢方の基本
新習慣1 濃いめの緑茶を飲む	漢方 基本① 気・血・水
新習慣2 起きたらすぐ歯を磨く	漢方 基本② 五味五性
新習慣3 高カロリーチョコを食べる	漢方 基本③ 五臓
新習慣4 食事はゆる糖質オフにする	漢方 基本④ 正気と邪気
新習慣5 軽い運動をする	
やせ習慣実践タイムスケジュール	あなたの太り方タイプは？
97 96 95 94 93 92 90	タイプ1 ぼっちゃりタイプ タイプ2 体重増減タイプ タイプ3 ぶよぶよタイプ タイプ4 お腹ぽっこりタイプ
90	88 86 84 82 80 79 78 77 76 76
90	76

やせる食べ方 BOOK

CONTENTS



はじめにお読みください

本誌は主に月刊『LDK』と月刊『LDK the Beauty』の内容を再編集したものです。掲載商品に関しては、すでに販売していない、実勢価格が異なるなどの場合がございます。価格についてはすべて税込みの価格です。また、本誌で紹介している情報やデータはすべて2025年5月時点のもので、変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

名医が解説！ 食べれば食べるほど やせる理由	食べてやせるPOINT1 脂肪を燃やす栄養素でやせる	食べてやせるPOINT2 腸活が〃やせ菌〃を増やす	食べてやせるPOINT3 1日3食バランスよく食べる	食べてやせるPOINT4 空腹スイッチを正常にする
06	08	10	12	13

PART 1 食習慣編

P14

3	2	1
LDKが 10年かけて見つけた！ やせる食べテク16	忙しいわたしたちのための 体にやさしい外食術	やせる体をつくる たんぱく新習慣
	コンビニ編 カフェ編 ファストフード編	まずは知ってほしい！ たんぱく質の真実
40	34	16
	たんぱく新習慣 朝食編 和風／洋風／特急ごはん	たんぱく新習慣 たんぱく新習慣
	34	20
	せつかくなら多いほうを選びたい！ たんぱくクイズ クイズで学ぶたんぱく質 食材編／調理編／外食編／コンビニ編	たんぱく新習慣 たんぱく新習慣
	30	26
	38 37 34	20
	34	16
	34	16