

PART 2 神やせ食材編

5

やせる！コストコ BEST食品ジャッジ

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 53

お肉編 高たんぱく&低糖質な部位を選んで正解 54

お魚編 いい脂&栄養素でやせ体質に導く 58

加工品編 添加物なしでも満足できる味！ 60

野菜編 パパッと使えて腸内を整える 61

主食編 抜かずに置きかえてやせに近づく 62

その他編 やせ栄養素を含むものが狙い目！ 64

4

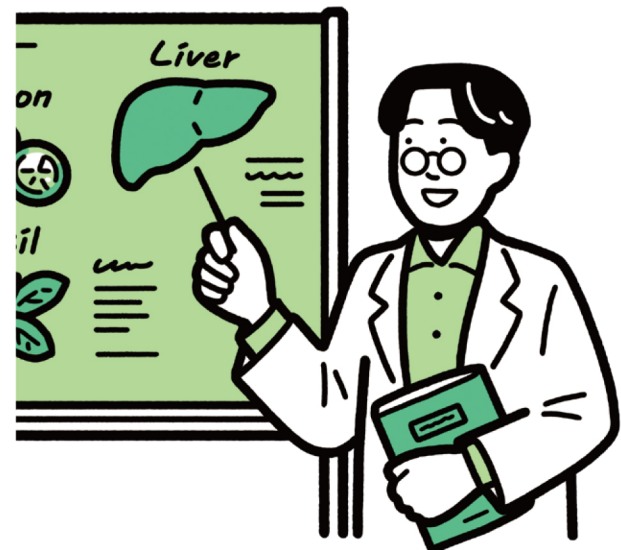
**ラクしてズルやせ！
おいしくきれいにやせる
置きかえフード** 46

しっかり食べてもやせる！
主食の置きかえ編 46

肉や小麦に負けないおいしさ！
大豆に置きかえ編 50

甘いものもガマンの必要なし！
おやつ置きかえ編 51

PART 3 名医の食べ方編



6

**太り方タイプ別
食べてやせる漢方** 68

まずは知っておきたい漢方の基本

漢方 基本① 気・血・水 68

漢方 基本② 五味五性 69

漢方 基本③ 五臓 70

漢方 基本④ 正気と邪気 71

あなたの太り方タイプは？

タイプ1 ぽっちゃりタイプ 72

タイプ2 体重増減タイプ 74

タイプ3 ぶよぶよタイプ 76

タイプ4 お腹ぽっこりタイプ 78

P66

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2026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** 06

食べてやせるPOINT1
脂肪を燃やす栄養素でやせる 08

食べてやせるPOINT2
腸活が「やせ菌」を増やす 10

食べてやせるPOINT3
1日3食バランスよく食べる 12

食べてやせるPOINT4
空腹スイッチを正常にする 13

やせる食べ方 BOOK CONTENTS

よめぎお徳版



PART 1 食習慣編

P14

1

**やせる体をつくる
たんぱく新習慣** 16

まずは知ってほしい！
たんぱく質の真実 16

たんぱく新習慣
朝食編 和風／洋風／特急ごはん 20

たんぱく新習慣
昼食編 家ランチ／オフィスランチ 26

せつかくなら多いほうを選びたい！
たんぱくイズ 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 30

2

**忙しいわたしたちのための
体にやさしい外食術** 34

コンビニ編 34

カフェ編 37

ファストフード編 38

3

**LDKが
10年かけて見つけた！
やせる食べテク16** 40