

Point糖質制限食の  やってみよう**OK**

糖質量が少ない食材

肉類(鶏・豚・牛) どの部位を食べてもOK!



ジビエ

鹿、猪、キジ、うさぎ、鴨

卵焼き、だし巻き卵、スクランブルエッグなど

大豆・大豆加工品



がんもどき、油揚げ、高野豆腐、湯葉など

魚介類



お茶類



コーヒー、麦茶、緑茶

特にカマンベールチーズは糖質が少ない

酒類



ウイスキー、

ウォッカ、

焼酎、

ワイン

糖質オフ飲料



野菜類



葉野菜、ブロッコリー、きのこ、海藻



糖質量が多い食材

炭水化物

白米: 55.3g
餅: 52gトースト: 26.6g
うどん: 52g

白米、玄米、小麦、片栗粉など

野菜

トウモロコシ: 26.4g
かぼちゃ: 17.1gサツマイモ: 30.4g
りんご: 14.3g

生食果物

バナナ: 21.4g
りんご、ぶどう、バナナ、柿、マンゴーなど

おやつ・ジュース類

ケーキ: 45g
苺ミルク: 46gどらやき: 60g
煎餅: 18.1g100%ジュース: 20g
缶コーヒー: 5g果物に注意!
果糖は特に脂肪として蓄えられるため、実は太りやすい

ステーキ vs ざるそば



ステーキは肉、つまりたんぱく質の塊。ステーキソースは甘くないあっさり系がオススメ



鮭のソテー vs ナポリタン



ナポリタンはパスタなのでそもそもが高糖質。どうしてもパスタが食べたい時はオリーブオイルたっぷりのベペロンチーノを選ぼう。



鶏の唐揚げ vs おにぎり



おにぎりはご飯の塊=糖質の塊! 反対に鶏の唐揚げは低糖質。衣はなるべく薄いものを選ぼう。



・ブログ「ドクター江部の糖尿病徒然日記」

(内科医、漢方医) 江部康二 75歳・超人的健康のヒミツ 「スーパー糖質制限食の実践」 一千万人に一人の男! ?・炭水化物の摂取が多いほど発がんリスクが増加する。

・日本文芸社 「眠れなるほど面白い糖質の話」

(医学博士 牧田善二) 著書に、シリーズ90万部超の『医者が教える食事術 最強の教科書』、10万部超の『糖質中毒 痘せられない本当の理由』ほか多数。著書累計は200万部を超える。

定食屋編

定食屋は主食のご飯を大盛に変更できるなど、糖質を多く摂取してしまがちな場所です。外食でも思い切って主食を少なめにして単品注文で補おう!

例) ごはん→冷奴、マヨネーズかけサラダ、へ変更

ファミレス編

ファミレスは洋食を中心に、セットメニュー、おつまみメニュー、一品メニューなどメニューが豊富。魚料理や肉料理を組み合わせて糖質を抑えよう。

例) メインはボリューム満点のハンバーグ、おつまみは生ハム・チーズを。

居酒屋編

居酒屋も付き合い方を選べば強い味方に!

焼酎、ウーロンハイ、ウイスキーなどは糖質をほとんど含みません。

低糖質のおつまみと組み合わせて大満足の食事ができますよ。

※ワインは白赤共に糖類が多いので飲みすぎないように注意してください。

例) 焼き鳥は甘いタレ→塩味、もしく酢めかぶ、ビール→糖質ゼロビール

コンビニ編

多くの食品があるので上手くチョイスすればお腹も満足!

例) 総菜コーナー・・・焼き魚・焼き鳥(塩味)・ゆで卵 コンビニ3種神器

☆卵は一日何個食べてもOK!

おかし・おつまみ・・・一口チーズ、あたりめ、ピーフジャーキー

「続ける力が、
理想のカラダをつくります!
頑張りましょう。」



あなたのカラダをつくります。