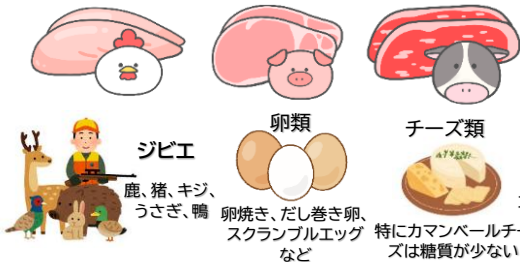


Point
糖質制限食の やってみよう

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!



糖質量が多い食材

NG!



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

<p>炭水化物</p> <p>白米:55.3g トースト:26.6g 餅:52g うどん:52g かぼちゃ:17.1g サツマイモ:30.4g 白米、玄米、小麦、片栗粉 など</p>	<p>野菜</p> <p>トウモロコシ:26.4g じゃがいも:15g りんご:14.3g りんご、ぶどう、バナナ、柿、マンゴーなど</p>	<p>生食果物</p> <p>バナナ:21.4g ぶどう:15g りんご:14.3g りんご、ぶどう、バナナ、柿、マンゴーなど</p>	<p>おやつ・ジュース類</p> <p>ケーキ:45g どらやき:60g 煎餅:18.1g 缶コーヒー:5g 100%ジュース:20g 苺ミルク:46g</p>
--	---	--	---

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。



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いがちな場所です。外食でも思い切って主食を少なめに**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。

居酒屋編

居酒屋も付き合い方を選べば強い味方!

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で大満足の食事ができますよ。
※ワインは白赤共に糖質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、もずく酢→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、ビーフジャーキー

- ・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 「眠れなく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 痩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。

「続ける力が、理想のカラダをつくれます! 頑張りましょう。」

