



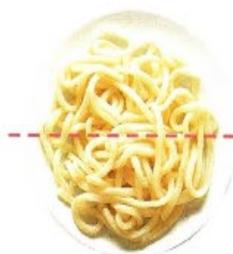
パスタ

[乾麺50g]



そば

[半玉]



うどん

[半玉]

とりすぎに注意したい食材

調味料

このほか、はちみつも糖質高め。使う場合はなるべく少量で。



砂糖



ソース



ケチャップ



白みそ



みりん

いも類

残念ながら、甘くておいしい食材は高糖質。とうもろこしも要注意。



かぼちゃ



じゃがいも



さつまいも



とうもろこし



さといも

豆類

大豆は糖質が少ないが、あずき、そら豆、ひよこ豆などは糖質が高め。



あずき



いんげん豆

そら豆

ジュース類

フルーツジュースは糖質高め。缶飲料や炭酸飲料も糖質高めなので要注意。



りんごジュース



砂糖入りコーヒー

酒類

お酒は糖質高めなので要注意。ただし、甘くないワインと蒸留酒(焼酎やウイスキーなど)は低糖質なのでOK。



日本酒



ビール

果物類

フルーツはたまに楽しむ程度で。干し柿やプルーンなども同様です。

みかん

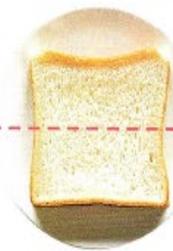


りんご



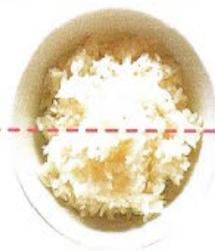
バナナ

半分くらいに減らしたい食材



パン

[食パン6枚切りを½枚]



ごはん

[半膳(70g)]

積極的に活用したい食材

肉類

肉は全般的に低糖質。ただし、加工肉は塩分高めなので要注意。



牛肉



豚肉



鶏肉

魚介類

魚介は糖質少なめ。たこやいかは食べごたえがあり、満足感アップ。



あじ



あざり



たこ

大豆食品

大豆加工食品は植物性たんぱく質が豊富なので、ボリュームアップに役立ちます。



豆腐



厚揚げ



納豆

その他

もやしやきのこは、かさましに最適。ねっとりしたアボカドも意外に糖質少なめ。



卵



こんにゃく



豆もやし



しめじ



アボカド

糖質半減ダイエット

- ごはん・パン・めん類 半減
- タンパク質 増量
- 取りすぎない食材に注意

よく噛むダイエット 野菜からダイエット

野菜から開始から5分後、

次にタンパク質へ、

最後に糖質(制限気味)

箸を置くダイエット

一口ごと箸を置きゆっくり食べる

3分筋トレ歩き

3分速歩き、3分ゆっくり歩き

