



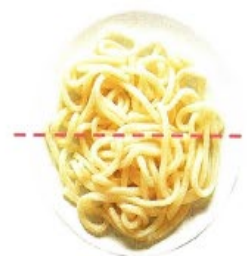
パスタ

[乾麺50g]



そば

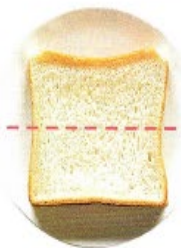
[半玉]



うどん

[半玉]

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]



ご飯

[半膳(70g)]

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

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

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

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

