

あなたの目標を加速！

by 癒しエステ -縁-

簡単&効率的 シェイプアップサポート Vol.27

～結局、何を食べれば痩せるの？具体的なメニューについて～

POINT 1 ●主食控えめは大原則！おかずも糖質低めを！

・1日の献立例…糖質は1食40g、1日合計150gを目安に！

例	朝食	間食	昼食	間食	夕食	合計
1	納豆1パック(2.5) タマゴ1個(0.2) キムチ20g(1) 味噌汁(3) 白米100g(37)※	野菜ジュース 200ml(10~15)	焼き鯖(0) おひたし小鉢(0.1) たくあん×3(0.6) 味噌汁(3~5) 白米100g(37)	煎餅1枚10g(8) 緑茶200ml(0)	焼き肉・塩(0.4) 焼き野菜(0~10) 海藻サラダ(1) 白米100g(37) 焼酎100ml(0)	149.4~ 165
2	目玉焼き×2(0.4) ロースハム×1(0.5) トマトサラダ(4) ワカメスープ(0) 白米100g(37)	飲むヨーグルト 200ml(24)	インドカレー(0~10) タンドリーチキン(0) グリーンサラダ(1) ナン×0.5(28)	バニラアイス(22) コーヒー200ml(0)*	ハンバーグ(10) 焼き野菜(0~10) チキンサラダ(1) バゲット2切(22) ウイスキー100ml(0)	149.9~ 169.9
3	グラノーラ40g(30) ヨーグルト100g(5)* 牛乳100ml(5)	オレンジジュース 200ml(21)	トマトソースパスタ ×0.7(40) グリーンサラダ(1) チーズ小×2(0.4)	プリン(12) 紅茶200ml(0)*	ピザ100g(30) アボカドサラダ(2) コンソメスープ(0) 赤ワイン100ml(2)	148.4
4	バナナ100g(23) ヨーグルト100g(5)* 蜂蜜小さじ1(5)	豆乳200ml(4)	サンドイッチ(30) 野菜スティック(5) ゆで卵(0.2)	アーモンド×10(1) カフェラテ(4)*	チキンソテー(0.2) 海鮮サラダ(1) 玄米100g(34) 白ワイン100ml(1.5)	114.9

()内は糖質の量です。 *は無糖です。 ※白米の普通盛りは150gです。

POINT 2 ●こんなに違うの？ダイエットの敵と味方

・食べ合わせには注意！糖質高め食品

主食	おかず	飲み物類	菓子類	酒類
欧風カレー(100)	肉じゃが(29)	コーラ200ml(23)	ショートケーキ95g(44)	ビール350ml(11)
牛丼(95)	すき焼き100g(30)	林檎ジュース200ml(36)	シュークリーム100g(22)	発泡酒350ml(13)
天丼(91)	かぼちゃ煮物(20)	オレンジジュース 200ml(21)	バニラアイス100g(22)	日本酒1合(7)
ラーメン(71)	コロッケ×1(18)	ミルクココア1杯(15)	どら焼き(44)	缶酎ハイ350ml(13)
寿司7貫(63)	餃子×6(36)	牛乳200ml(10)	豆大福50g(25)	梅酒50ml(10)
オムライス(59)	春巻き×12(12)	缶コーヒー200ml(16)	板チョコ3かけ15g(8)	紹興酒50ml(2.6)
マカロニグラタン(50)	生姜焼き100g(8)		ポテトチップ60g(30)	

・お腹が空いた時の味方！低糖質で食品

焼き鳥・塩×3(0)	マグロ刺身100g(0)	くるみ10g(0.4)	ビーフジャーキー10g(0.6)	ウイスキー(0)
サラダチキン×1(1)	冷奴絹200g(3.4)	ピスタチオ10g(1.2)	あたりめ10g(0)	ブランデー(0)
生ハム50g(0.4)	ゆで卵×1(0.2)	ピーナッツ10g(1.1)	さきいか10g(1.7)	ウォッカ(0)
ローストビーフ70g(2)	枝豆100g(3.9)	カシューナッツ10g(2)	ベビーチーズ×1(0.2)	焼酎(0)

美味しいものをたくさん食べてストレスのないダイエットを！