

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

・お腹が空いた時の味方！低糖質で食品

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