

“ずぼらさん”にも  
50代・60代にも  
コミット!

まずは2週間!

おとなの

自宅で



RIZAP



スタートは  
まず“食事改善”

トレーニングは苦手!でもOK  
ちょいゆる筋トレ



読むダイエット  
“痩せる”の新常識



構成・文/長谷川華 写真/吉澤咲子 デザイン/菅野綾子

# 飲み物

## アルコール類も上手に選択を

コカ・コーラ  
プラス  
日本コカ・コーラ  
470mℓ



炭水化物  
**0g**  
タンパク質  
1.1g  
カロリー  
0kcal  
100mℓ当たり



糖質量  
**0g**  
タンパク質  
0g  
カロリー  
111kcal  
100mℓ当たり

宝焼酎  
タカラカップ 20度  
宝酒造  
220mℓ



糖質量  
**0g**  
タンパク質  
0g  
カロリー  
49kcal  
100mℓ当たり

角ハイボール  
サントリースピリッツ  
350mℓ



糖質量  
**1.7g**  
タンパク質  
0g  
カロリー  
11kcal  
100mℓ当たり

ホッピー330  
ホッピービバレッジ  
330mℓ

## 糖質の少ない飲料は…

UCC  
BLACK無糖  
UCC上島珈琲  
185g

炭水化物  
**0.5g**  
タンパク質  
0g  
カロリー  
0kcal  
100g当たり



生茶  
キリンビバレッジ  
525mℓ

炭水化物  
**0g**  
タンパク質  
0g  
カロリー  
0kcal  
100mℓ当たり



糖質量  
**0.4~0.8g**  
タンパク質  
0~0.2g  
カロリー  
32kcal  
100mℓ当たり

セブンプレミアム  
ザ・プリュー  
糖質70%オフ  
350mℓ  
セブン-イレブン



糖質量  
**1.0~1.5g**  
タンパク質  
0.2~0.6g  
カロリー  
34kcal  
100mℓ当たり

アサヒ  
ザ・ドリーム  
アサヒビール  
350mℓ

糖質の少ないものを上手に選ぶ

夜の接待などでどうしても飲まなくてはならないときは、1~2杯を限度に。飲むなら、焼酎やホッピー、ハイボールなど糖質量の少ないものを。ノンアルコール飲料なら、糖質がほぼ0のブラックコーヒーやお茶を。

## ノンアルコールビールにも低糖質タイプが

ウィルキンソン タンサン  
(炭酸水)  
アサヒ飲料 500mℓ



炭水化物  
**0g**  
タンパク質  
0g  
カロリー  
0kcal  
100mℓ当たり

キリン 午後の紅茶  
ストレートティー  
キリンビバレッジ 500mℓ



炭水化物  
**4g**  
タンパク質  
0g  
カロリー  
16kcal  
100mℓ当たり

アサヒドライゼロ  
アサヒビール 350mℓ



糖質量  
**0g**  
タンパク質  
0g  
カロリー  
0kcal  
100mℓ当たり

キリン零 ICHI  
キリンビール 350mℓ



糖質量  
**2g**  
タンパク質  
0~0.2g  
カロリー  
8kcal  
100mℓ当たり

SAPPORO+  
サッポロビール 350mℓ



糖質量  
**0.4g**  
タンパク質  
0g  
カロリー  
0kcal  
100mℓ当たり

# こんな食材も活用を

これからの季節に活用したい



糖質量  
**1.3g**  
タンパク質  
22.5g  
カロリー  
130kcal  
1包装(326g)当たり

糖質ゼロ  
おでん  
カネテツ  
デリカフーズ

こんにやくだから罪悪感なし



糖質量  
**5.5g**  
タンパク質  
2.1g  
カロリー  
43kcal  
1袋(151.8g)当たり

うまいのなんの!  
こんにやくの  
甘辛しょうゆ炒め  
すき焼き風  
ハイスキー食品工業

ブラン入りで糖質量をオフ

オーツブラン  
ミックスパン粉  
フライスター  
100g入り

糖質量  
**33.2g**  
タンパク質  
26.3g  
カロリー  
320kcal  
100g当たり



スイーツ作りにも気を使って

ダイズラボ  
大豆の米糀の  
スイーツ粉  
マルコム  
200g入り

糖質量  
**63g**  
タンパク質  
16.4g  
カロリー  
407kcal  
100g当たり



探せばまだある!  
糖質オフ食材

近年の糖質オフブームのせいか、コンビニ以外の総菜や、小麦粉の代替品などにも、低糖質タイプのもものが続々登場している。こういったものも上手に活用して、糖質オフを成功させたい。