

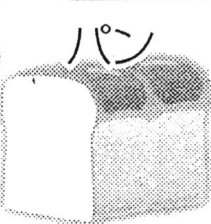
糖質を減らす時

なるべく避けた方がよい食品

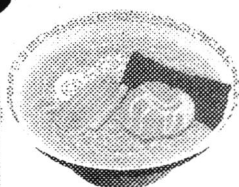
主食



ごはん



パン



めん類

でんぷん質の多い野菜



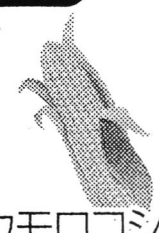
カボチャ



イモ類

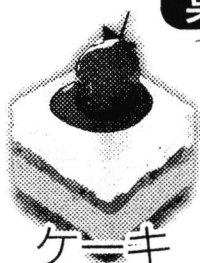


レンコン



トウモロコシ

菓子類



ケーキ



スナック類

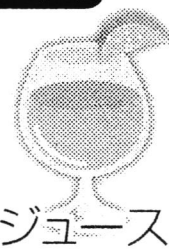
醸造酒・ジュース



日本酒



ビール



ジュース

食べてもよい食品

たんぱく質



肉類



大豆製品



魚介類

野菜・キノコ・海藻類



葉野菜



海藻

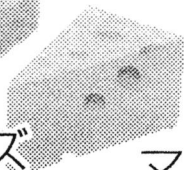


キノコ類

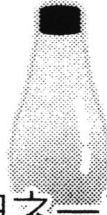
油脂類・乳製品



バター



チーズ



マヨネーズ



油

蒸留酒・無糖のコーヒー・紅茶



焼酎



ウイスキー



コーヒー

紅茶

乳製品



牛乳



マーガリン



豆乳



ヨーグルト



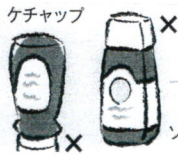
バター



チーズ



砂糖類



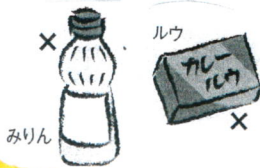
ケチャップ

ソース

調味料



ドレッシング



みりん



ルウ



ペニバナ油



白みそ



しょうゆ



マヨネーズ



酢



赤みそ



ゴマ油



オリーブオイル

主食の代替食品



ハルサメ、ビーフン



きなこ



大豆



豆腐



トコロテン

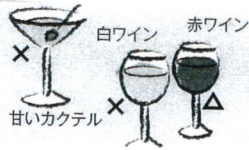


コンニャク

お菓子



梅酒



白ワイン



赤ワイン



日本酒



ビール

お酒



ウイスキー、ブランデー



焼酎



洋菓子



和菓子



米菓子



スナック菓子



POTATO



ニンジン



イモ類



カボチャ



ソラメ



カボチャ



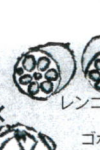
トウモロコシ



クワイ



ユリネ



レンコン



ゴボウ

野菜



海藻類



コマツナ



タマネギ



トマト



ピーマン



キュウリ



ダイコン



キノコ類



キャベツ



バナナ



ドライフルーツ



ミカン



アポカド



アポカド



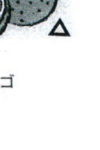
缶詰



100%ジュース



イチゴ



クルミナッツ

くだもの

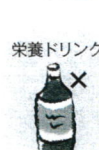
飲み物



お茶 (無糖)



コーヒー (無糖)



栄養ドリンク



野菜ジュース



100%ジュース



スポーツドリンク