



CONTENTS

はじめに …… 4

第1章

脂肪がたまるしくみを知らう

ドカ食いしていないのに脂肪がつくのはなぜ? ……	16
「脂肪肝」はあらゆる生活習慣病の原因 ……	18
内臓脂肪や皮下脂肪とは別の異所性脂肪 ……	20
脂肪肝の原因はアルコールではなく糖質!? ……	22
気づかないで進行していく脂肪肝の怖さ ……	24
抑えるべきなのはカロリーではなく糖質 ……	26
やせるためには血糖値の急上昇を阻止せよ ……	28
無理なく続けられる「血糖値ゆる上げダイエット」 ……	30
脂肪肝を改善するのは意外なほど簡単! ……	32

「血糖値ゆる上げ」の11ルール

血糖値ゆる上げのルール① 食事のメニューは主体的に選ぶ	38
血糖値ゆる上げのルール② カロリーの数値は気にしない	40
血糖値ゆる上げのルール③ 極端に糖質を減らす必要はない	42
血糖値ゆる上げのルール④ 糖質を減らした分はタンパク質で補う	44
血糖値ゆる上げのルール⑤ フルーツはできるだけ控える	46
血糖値ゆる上げのルール⑥ 適量を守ればお酒もOK	48
血糖値ゆる上げのルール⑦ 食事と食事の間隔を空けすぎない	50
血糖値ゆる上げのルール⑧ タンパク質や野菜を先に食べる	52
血糖値ゆる上げのルール⑨ よく噛んでゆっくり食べる	54
血糖値ゆる上げのルール⑩ 高カカオチョコと緑茶を活用する	56
血糖値ゆる上げのルール⑪ 油脂類を味方にする	58

外食の食べ方を変える

牛丼の「血糖値ゆる上げ」ワザ① ごはんの量はできるだけ減らす	64
牛丼の「血糖値ゆる上げ」ワザ② サイドメニューから先に食べ始める	66
牛丼の「血糖値ゆる上げ」ワザ③ 時間をかけてゆっくり食べる	68
中華料理の「血糖値ゆる上げ」ワザ① サラダ代わりに栄養豊富な青菜炒めを	70
中華料理の「血糖値ゆる上げ」ワザ② 点心は「皮」の厚さに注意!	72
中華料理の「血糖値ゆる上げ」ワザ③ メイン料理には辛い料理をチョイス	74
ラーメンの「血糖値ゆる上げ」ワザ① まずは具を食べて「ゆる上げ」を準備する	76
ラーメンの「血糖値ゆる上げ」ワザ② 麺のゆで加減は「硬め」がベスト	78
ラーメンの「血糖値ゆる上げ」ワザ③ ごはん＋ラーメンのセットは危険	80
そば・うどんの「血糖値ゆる上げ」ワザ① そばとうどん、糖質が高いのはどっち?	82
そば・うどんの「血糖値ゆる上げ」ワザ② トッピングするならネバネバ系食材	84
そば・うどんの「血糖値ゆる上げ」ワザ③ やせるのはざるそば? 天ざる?	86
寿司の「血糖値ゆる上げ」ワザ① 寿司の前に「つまみ」を食べる	88

第4章

コンビニで食べるものを変える

寿司の「血糖値ゆる上げ」ワザ②	少なめのシャリでネタを楽しむ	90
寿司の「血糖値ゆる上げ」ワザ③	しょうゆは「ちょいつけ」にとどめる	92
イタリアンの「血糖値ゆる上げ」ワザ①	前菜の力で血糖値の上昇を抑える	94
イタリアンの「血糖値ゆる上げ」ワザ②	メイン料理を先に食べる	96
イタリアンの「血糖値ゆる上げ」ワザ③	パスタとピザは何を食べてもOK	98
焼肉の「血糖値ゆる上げ」ワザ①	焼肉という選択に「罪悪感」はいらぬ	100
焼肉の「血糖値ゆる上げ」ワザ②	ゆる上げ効果を左右する「脇役」とは？	102
焼肉の「血糖値ゆる上げ」ワザ③	「ごはんもの」の誘惑に勝つ	104
カレーの「血糖値ゆる上げ」ワザ	インドカレーのナンは半分にする	106
お好み焼きの「血糖値ゆる上げ」ワザ	餅のトッピングとソースのかけすぎはNG	108
ファストフードの「血糖値ゆる上げ」ワザ	ハンバーガーより糖質が高いのは？	110
栄養成分表示、どう見ればいい？		116
血糖値が上がりにくいランチの組み立て方		118

第5章

飲み会の飲み方・食べ方を変える

おにぎりを選ぶなら玄米・雑穀米	120
菓子パンは食事ではなくスイーツと考える	122
冬場のおでんは低糖質素材の宝庫	124
レジ横の揚げ物は敬遠する必要なし	126
うまく活用したい高プロテイン食品	128
清涼飲料水は血糖値を爆上げする	130
コンビニスイーツはシェアして食べる	132
最初の2杯は好きなお酒を楽しもう	138
お酒を飲む前におつまみを食べる	140
タンパク質や食物繊維が豊富なおつまみを選ぶ	142
甘い味付けのおつまみには要注意	144
お酒の合間に「緑茶」を飲む	146
勢いやノリに任せてシメを食べない	148

第6章

家の食事を変える

飲み会当日は朝食・昼食をきちんと食べる …… 150
 家飲みの優秀おつまみはコンビニでそろろう …… 152

高タンパクで食物繊維豊富な食品を常備する …… 158
 調味料の糖質はバカにできない …… 160
 朝食はひと手間かけて糖質カット …… 162
 揚げ物の糖質を減らすコツは衣の薄付け …… 164
 市販のルウに頼らずにカレーをつくる …… 166
 ハンバーグのつなぎに豆腐を使う …… 168
 和惣菜はできるだけ薄味に …… 170
 鍋料理を積極的にとり入れる …… 172
 サラダには余分な糖質を加えない …… 174

コラム

「血糖値ゆる上げダイエット」 食事の7カ条 …… 176
 おわりに …… 178
 ブロッコリーは最強の野菜? …… 34
 毎日食べたい「超」優良食品——卵 …… 60
 やせる! ちょい混ぜメニュー …… 112
 危険な甘味料「果糖ぶどう糖液糖」 …… 134
 ストロング系チューハイは肝臓の敵 …… 154