

# 脂質制限用食材一覧表

作成者：月刊 MEN's PHYSIQUE

## ☆食べてOKな食材

### ◎タンパク質系

- 肉類：鶏むね肉・鶏もも肉（皮はNG）、砂肝、赤身肉、レバー、ヒレ、ロースハム
- 魚介類：マグロ赤身、カツオ、サケ、イカ、タコ、ホタテ・つぶ貝などの貝類、エビ・カニなどの甲殻類
- その他：卵白（卵黄NG）、プロテインバー（脂質2g以下に限る）、サラダチキン（味付きでもOK）

### ◎炭水化物系

- 米類：玄米、麦ご飯、雑穀米（十六穀米、五穀米）
- パン類：全粒粉パン、ライ麦パン、ブランパン
- その他：そば、オートミール

### ◎その他

- 野菜類：キャベツ・レタスなどの葉物野菜、さつまいも、大根・レンコンなどの根菜類、きゅうり、トマト、こんにゃく、ねぎ、もやし、なす
- その他：枝豆、かまぼこ、ちくわ、低脂肪ヨーグルト（1日100g程度まで）、漬物、カッテージチーズ

### ◎飲み物・汁物・スープ類

- 飲み物：水、お茶・紅茶などの茶類、プロテイン、ブラックコーヒー、炭酸水、低脂肪・無脂肪牛乳
- 汁物・スープ類：味噌汁、たまごスープ・わかめスープなどのスープ類

### ◎調味料・調理法等

- 調味料類：塩、胡椒、酢、醤油、味噌、みりん、薬味（わさび、生姜など）、ノンオイルドレッシング
- 調理法：茹でる、蒸す、炒める（油なし、もしくは少量の油で）、焼く（焼き魚・焼肉など）、生

## ☆NG食材（基本はOK食材のみ）

### △脂質が高めの食材

- 肉類：とり皮、脂身、ソーセージ、肉団子、ローストビーフ、バラ、細切れ、ロース、肩ロース、サーロイン、カルビ、ハラミ、タン、ホルモンなどのOK食材に載っていない肉
- 魚類：サバ、サンマ、ブリ、イワシなど脂肪の多い青魚
- 麺類：ラーメン、油そば、焼きそば、ちゃんぽん、血うどん、揚げ麺
- その他：アボカド、卵黄、揚げ物全般、お菓子、ナッツ類、大豆製品（豆腐・厚揚げ・納豆・湯葉）

### △加工食品系

- ファストフード：ハンバーガー、ポテトフライ、フライドチキン、牛丼、サンドイッチ、肉まん、あんまんなど
- 加工パン：あんパン・メロンパンなどの菓子パン、焼きそばパン、カレーパン、そのほか高カロリーなパン全般
- デザート類：ケーキ類、ホットパイ類（アップルパイ等）、ゼリー、饅頭、アイス全般、小豆、ドーナツなど
- その他：乳製品（チーズ・ヨーグルト・クリーム・バター等）、キムチ

### △GI値の高い食材（血糖値が上がりやすい食材）

- 米類：白米、もち米
- パン類：食パン、フランスパン、マフィン、コッペパン、
- その他：うどん、パスタ、ナン、コーンフレーク、グラノーラ、餅、中華麺、イモ類（サツマイモ除く）

### △飲み物・汁物・スープ類

- 飲み物：アルコール類（※アルコールは1gあたり7kcal）、コーラなどのジュース類、牛乳
- 汁物・スープ類：NG食材が入っている汁物、ポタージュ、チャウダー、そのほか油分の多いスープ類

### △調味料類・調理法等

- 調味料類：砂糖、油類（サラダ油、オリーブオイル等）、中華調味料、マヨネーズ、ドレッシングなど
- 調理法：煮込む（煮物・カレーなど）、揚げる、炒める（油を使用）、焼く（油を使用）