

シリーズ累計**65**万部突破！

# 著者テレビ出演後、大反響！食べてやせる糖質オフレシピ本 「20kgやせた！」シリーズより **新刊2冊登場！**

**ゆりやんレトリィバァさんも10日間で8.3kg減！話題の麻生式ロカボダイエット第5弾！**

株式会社宝島社(代表取締役社長:蓮見清一、本社:東京都千代田区)は、2019年1月19日(土)にムック本『20kgやせた! 麻生式ダイエット』『20kgやせた! 麻生式糖質量ハンドブック』を2冊同時発売します。「20kgやせた!」シリーズは累計65万部を突破しました。

著者で管理栄養士の麻生(あそう)れいみ氏が、フジテレビ系『梅沢富美男のズバツと聞きます!』(毎週水曜日 22:00~22:54)に出演。芸人のゆりやんレトリィバァさんにダイエット指導を行い**10日間で8.3kgのダイエットに成功**したことで**麻生式ロカボダイエット**が大きな話題となりました。

麻生式ロカボダイエットと、たくさん食べてもやせる麻生氏考案の糖質オフメソッド。新刊『20kgやせた! 麻生式ダイエット』では、ロカボダイエット成功のカギを握る最初の1週間にぴったりなレシピを80品掲載、『20kgやせた! 麻生式糖質量ハンドブック』は、全1600食品の糖質量がひと目で分かるハンドブックで、どちらもロカボダイエットに必読です。

著者の取材&レシピ相談可能です!



## まずは1週間! 『麻生式ダイエット』1週間チャレンジ

### ☑1週間のお手本献立を掲載

ダイエットをスタートした最初の1週間分のお手本献立を紹介。朝・昼・晩の3食掲載なので、麻生式が初めての方にもおすすめです!

◀初日のメニュー▶

(朝) がんもピザ



(昼) 糖質オフナポリタン



(夜) なんちゃって刺身定食、焼きしいたけのたたき風



### ☑代替調味料や食材で糖質ダウン!

パン粉は高野豆腐に、砂糖は低糖質甘味料に、ロカボダイエットに欠かせない低糖質調味料や食材で、いつものメニューの糖質を大幅にダウン!

みそカツ



TJMOOK 『20kgやせた! 麻生式ダイエット』  
定価: 本体880円+税

## 料理の糖質量がひと目で分かる! 『麻生式糖質量ハンドブック』

1600を超える食品や調味料の糖質量、たんぱく質量、カロリー、塩分量、脂質量を掲載。いつでも持ち歩いてひと目で糖質量が分かるので、「麻生式ダイエット」と併用して効果アップ!

**和食**  
Japanese food

**肉じゃが**  
牛蒡50g、豚肉40g、じゃがいも80g  
糖質 **29.6g** たんぱく質 **11.3g**  
[532kcal] 塩分 1.9g / 脂質 17.9g

**生姜焼き**  
豚ロース肉90g  
糖質 **4.0g** たんぱく質 **17.4g**  
[381kcal] 塩分 1.8g / 脂質 22.1g

**洋食**  
Western

**ハンバーグ**  
牛ひき肉70g、豚ひき肉30g、野菜30g  
糖質 **15.4g** たんぱく質 **21.0g**  
[418kcal] 塩分 2.7g / 脂質 31.7g

**サイコロステーキ**  
牛ヒレ肉50g、野菜30g  
糖質 **1.6g** たんぱく質 **13.3g**  
[288kcal] 塩分 0.8g / 脂質 23.8g

**串もの**  
Skewered food

**とりもも串 たれ**  
鶏もも肉30g  
糖質 **1.6g** たんぱく質 **5.2g**  
[79kcal] 塩分 0.4g / 脂質 4.3g

**豚ばら串**  
豚ばら肉30g  
糖質 **0.0g** たんぱく質 **4.0g**  
[138kcal] 塩分 0.3g / 脂質 12.8g

**中華ほか**  
Chinese etc.

**酢豚**  
豚もも肉85g、野菜99g  
糖質 **38.6g** たんぱく質 **15.9g**  
[448kcal] 塩分 3.3g / 脂質 17.2g

**レバニラ**  
牛肝臓60g、野菜50g  
糖質 **6.6g** たんぱく質 **13.4g**  
[144kcal] 塩分 1.7g / 脂質 8.8g



TJMOOK『20kgやせた! 麻生式糖質量ハンドブック』  
定価: 本体800円+税