

シリーズ累計70万部突破！

2019年3月吉日

話題の“麻生式ロカボダイエット”シリーズ第7弾！ 『20kgやせた！糖質オフ入門』3/22(金)発売！ ゆりやんレトリィバァさんも10日間で8.3kg減！



最新刊は、「糖質オフ」「糖質制限」が イチからわかる入門編！

『梅沢富美男のズバツと聞きます！SP』に出演し話題の著者、麻生れいみの「20kgやせた！」シリーズ第7弾を3月22日（金）に発売します。
“きちんと食べてやせる”麻生式ダイエットの最新刊は、今まで「糖質オフ」を知らなかった人も簡単に取り組める入門編です。「糖質オフ」の正しい知識をイチから説明、食材の糖質量がひと目でわかり、10分でできる時短糖質オフレシピも掲載した、ロカボダイエットがゼロからわかる一冊です！

麻生流「糖質オフ」8つのイイこと

- ① カロリーはいっさい気にしなくていい！
- ② 肉も油もたっぷり食べてよし！
- ③ 我慢は必要なし！
ツライダイエットから解放
- ④ お酒も存分に楽しめる！
- ⑤ 外食や飲み会をやめる必要もなし！
- ⑥ やせるだけじゃない
キレイと健康がアップ！
- ⑦ ケトン体回路でやせ体質になる！
- ⑧ リバウンドしにくい体になる！

『20kgやせた！糖質オフ入門』

定価：本体499円＋税
発売日：2019年3月22日

食材の糖質量がひと目でわかる！

<p>○ 和牛 サーロイン 脂身つき生</p> <p>200g 糖質 0.6g たんぱく質 23.4g</p>	<p>○ 油揚げ</p> <p>小1枚 25g 糖質 0.0g たんぱく質 5.9g</p>	<p>○ プロセス チーズ</p> <p>1個 20g 糖質 0.3g たんぱく質 4.5g</p>
<p>× マカロニ・スパゲティ類 乾</p> <p>100g 糖質 71.2g たんぱく質 12.2g</p>	<p>× 西洋かぼちゃ 果実生</p> <p>3切れ 60g 糖質 10.3g たんぱく質 1.1g</p>	<p>△ にんじん 根皮むき生 ※食べる前に注意</p> <p>30g 糖質 1.9g たんぱく質 0.2g</p>

10分で美味しくできる糖質オフレシピ掲載！



市販の糖質0g麺を活用！
「カルボナーラ」

糖質1.3g



小麦粉の代わりにきな粉を衣に！
「レンチンハーブ唐揚げ」

糖質2.9g

著者：麻生れいみ(あそう・れいみ)プロフィール

管理栄養士。低糖質料理研究家。これまで、出版社の編集、雑貨店経営などを行う。「夏は冷しゃぶ・冬は鍋」の食事で健康的に20kgものダイエットに成功。自らのダイエット成功の謎と理論を解くべく栄養士の道へ。服部栄養専門学校栄養士科を卒業。現在は、大手企業の特任保健指導・栄養相談、病院の臨床研究における栄養療法を監修。ダイエットにおいては、これまでに約6000人を指導。

著者の取材・
レシピ相談可能です！

