



日本電気健康保険組合

今日から実践できる! RIZAPメソッド 低糖質食事法

結果にコミットし続ける RIZAP!

健康的な体を手に入れるために、食事をコントロールする力を身に着けよう!

【選んで食べる】正しい食事実践法をボディメイクのプロであるトレーナーが伝授します!

まずはコレを覚えよう!【低糖質のポイント】

① 主食を控えて糖質をコントロール



② たんぱく質のおかずをメインに



③ 3食食べる! ポリウムは3:5:2



④ 水分をしっかり摂ろう



⑤ 自分に合った低糖質食の進め方

	朝食	昼食	夕食
プチ低糖質	通常食	通常食	低糖質
スタンダード低糖質	低糖質	通常食	低糖質

▶ **Point!** プチ低糖質からのチャレンジが続けるコツ!

おすすめメニュー

1. アボガドチキンバーガー



< 1人分の栄養価 >

エネルギー	421 kcal
たんぱく質	25.6 g
脂質	29.3 g
糖質	6.9 g
炭水化物	23.4 g
食物繊維総量	16.5 g
食塩相当量	1.2 g

< 材料 (2人分) >

- ・ブランパン 4個
- ・サラダチキン 1個
- ・アボガド 1個

[A]

- ・マヨネーズ 大さじ 1
- ・プレーンヨーグルト 大さじ 1
- ・レモン汁 小さじ 1/2

作り方の動画はこちら ▶



2. やわらかネギ塩チキン



< 1人分の栄養価 >

エネルギー	182 kcal
たんぱく質	23.9 g
脂質	7.4 g
糖質	2.3 g
炭水化物	2.7 g
食物繊維総量	0.5 g
食塩相当量	1.8 g

< 材料 (2人分) >

- ・鶏ムネ肉 1枚 (200g)
- ・オリーブオイル 小さじ 1

[A]

- ・長ネギ みじん切り 大さじ 2(30g)
- ・白ゴマ 小さじ 1/2
- ・すりおろしニンニク 小さじ 1
- ・酒 小さじ 2
- ・黒コショウ 少々
- ・塩 小さじ 1/2
- ・ゴマ油 大さじ 1/2

作り方の動画はこちら ▶



知って得する低糖質のポイント!

① 主食を控えて糖質をコントロール



主食となる、ごはんやパン、麺類は糖質が多く含まれています。まずは糖質をコントロールしていきましょう! どうしても食べなくなったら昼食がオススメ!

お菓子など口に入れて甘いものや、加工品には糖質が多く含まれているものがあります。食べる前に、成分表をチェックしましょう!

② たんぱく質のおかずをメインに



お肉やお魚は筋肉の材料となるたんぱく質が豊富なので、お食事のメインにしてみましょう!

夕食時は低カロリーな鶏肉やお魚を選んでみましょう。また、卵や乳製品もたんぱく質が豊富です。チーズやヨーグルトなどはおやつに最適! 糖質の含まれないものを選んでみましょう

③ 3食食べる! ポリウムは3:5:2



朝・昼・夜 3食食べることがボディメイクのカギ! ポリウムは朝 3 : 昼 5 : 夜 2 をイメージしてお食事を食べてみましょう。

また、緑色の野菜やキノコ類を選ぶと低糖質かつポリウム調整に最適! どんどん活用しましょう。

④ 水分をしっかり摂ろう



体の約 60% ~ 70% は水分でできています。お水やお茶を中心に 1日 1.5L ~ 2L を目安に飲みましょう!

焼酎やハイボール (蒸留酒) は低糖質なお酒です。1日 2杯程度であればお酒を飲みながらもボディメイクが可能!

まずは低糖質のポイント①から順番にトライしていきましょう!

RIZAP 語録

何より時間を奪うのは“不健康”だ。

病気になって寝たきり、食事制限になってしまったら?

好きなところへ旅行に行けない、好きなものも好きな時に食べられない。

トレーナー 若山 博行

