

<蛋白脂質食 3原則>

1. **肉・魚貝・卵・チーズ・豆腐・納豆**など「**タンパク質**」や、「**脂質（油）**」が主成分の食品はしっかり食べてよい。
2. 間食は、**チーズ、ナッツ、ハム**等ならOK。
菓子類、ドライフルーツは不可。（※カシューナッツは避ける）
3. **糖質**、特に**白米・麺類（うどん、そば、そうめん、パスタ）・パン**は控える。理想は1食の**糖質20g**まで。
※炭水化物＝食物繊維（食べてOK）＋糖質（控えた方がよい）

<Q&A>

Q1. アブラはどれが良いの？

- ・動物性油脂はヘルシー。**マヨネーズ、バター、魚油(EPA)**、お肉の脂身など。
- ・植物性油脂は絞っただけのものが良い。**オリーブオイル、ココナッツオイル**は熱にも強い。シソ油、エゴマ、亜麻仁油は熱に弱いのでドレッシングなどに。
- ・ホイップクリーム、マーガリン、サラダ油、キャノーラ油、トクホのエコナ、リセッタは化学的加工がしてあり、動脈硬化を強く進める「**トランス脂肪酸**」を含むので避ける。

Q2. 代わりになるものは？

- ・砂糖の代わり→「**ラカントS**」の使用を。ラカントSは無添加、植物由来100%なのでお勧め。他に「**パルスイート・カロリーゼロ**」、「**シュガーカットゼロ**」があるが半分が**人工甘味料**なのでお勧めしない（人工甘味料は多量にとると発癌性あり）
- ・パンの代わり→糖質少なめの**ブランパン**（ローソンで売っている）、シャトレーゼの「**やさしい糖質生活パン**」などを。
- ・麺類の代わり→とうふ麺、こんにやく麺、とうふ・こんにやく麺などが売っています。麺類コーナーでなく、とうふ・こんにやくの売り場にあるので要注意！
- ・お米の代わり→白い色つながりで、とうふ（木綿豆腐を細かくしたもの）、がんもどき、もやしなどが代わりになります。

Q3. 飲み物は？

- ・ノンカロリーのを。基本は水、お茶（緑茶、番茶、麦茶、ほうじ茶、紅茶）で。どうしてもジュースがほしい場合はゼロカロリーのを1日1本まで。100%果汁ジュースも避ける。
- ・お酒は**蒸留酒（焼酎、ウイスキーなど）**、**赤ワイン、辛口白ワイン**はOK、醸造酒（ビール、日本酒、など）は控える（糖質ゼロの発泡酒・日本酒はOK）。

	蛋白・脂質など (食べてOK!)	糖質の多いもの (控えた方が良い)
肉類	すべてOK!	—
魚介類	すべてOK!	—
卵	すべてOK!	—
キノコ類	すべてOK!	—
油類	すべてOK!	—
海藻類	わかめ、ひじき、のり、ところ てん、かんてん、もずく、めかぶ	こんぶ 、とろろこんぶ
豆類	大豆、大豆製品(豆腐、油揚げ、 がんもどき、納豆、湯葉)、 成分無調整豆乳、 枝豆	きな粉、調整豆乳、あずき、 いんげん、そら豆
種や実	くるみ、ごま、ピーナッツ、アーモン ド、マカデミアナッツ、ピスタチオ	カシューナッツ、ぎんなん、栗
穀類	ブラン(小麦外皮)や大豆粉を 使った低糖質のパン	米(ご飯、餅、せんべい)、 パン 、 そば 、うどん、 パスタ 、 ラーメン 、 ソーメン、フレーク、ビーフン、春雨
イモ類	菊芋 、こんにゃく、 こんにゃく麺(糖質ゼロ麺)	ジャガイモ 、 サツマイモ 、 里芋、とろろ芋、くず
甘味料	エリスリトール(ラカントS等)	砂糖 、はちみつ、 メープルシロップ
野菜	かぶ、きゅうり、キャベツ、白菜、ブ ロッコリー、ニンジン、レタス、セロ リ、もやし、ナス、大根、アスパラ ねぎ、ほうれん草、少量のごぼう	トウモロコシ 、 かぼちゃ 、 レンコン 、ユリ根
果物	アボカド、ココナッツ	バナナ 、 ドライフルーツ 、イチゴ、 みかん、もも、メロン、ぶどう、パ イナップル、すいか、キウイ、柿
乳製品	チーズ 、無糖ヨーグルト、 生クリーム、 コップ1杯の牛乳	甘いヨーグルト 、低脂肪乳
アルコール	焼酎 、赤ワイン、辛口白ワイ ン、 糖質ゼロの発泡酒 、ラム、 ウィスキー、ブランデー	ビール、日本酒、紹興酒、 甘口白ワイン
飲料	ミネラルウォーター、緑茶、 麦茶、紅茶、無糖コーヒー、 青汁 、ゼロカロリーのスポーツ ドリンク・栄養ドリンク	野菜ジュース (※人参はジュース だと糖質が多い)、果汁ジュース、 炭酸ジュース
調味料	こしょう、塩、しょうゆ、酢、 マヨネーズ 、コンソメ	ソース 、 みりん 、白味噌、 ケチャップ

※蛋白脂質食の名称は2014年11月水野が提唱。

水野雅登 2015.6.9改訂