

2017年9月吉日

糖質オフのランチで  
ダイエット成功!

## 1年で20kg減! 53歳管理栄養士 麻生れいみ 『20kgやせた! 糖質オフ弁当』9/7発売!



**低糖質のお弁当ならダイエットがうまくいく!  
午後の仕事も眠くならない!**

糖質オフを続けるには、ランチをどうするかが大きな課題。外食ではどうしても糖質オフに限界があります。そこで、ラクに作れる糖質オフ弁当おかずレシピがまとまったこの一冊が強い味方になってくれます。用意する食材・調味料を最低限に絞り、糖質の少ない「おすすめ食材」を中心に、ズボラでも気楽に続けられて、キレイの素になる糖質オフのお弁当アイデアが満載。巻末に「太らない間食 糖質量&カロリーハンドブック」つき。

**TJMOOK**  
『20kgやせた! 糖質オフ弁当』  
定価: 本体880円+税  
発売日: 2017年9月7日

【特別付録】持ち歩いていつでもチェック!  
**太らない間食  
糖質量&カロリー  
ハンドブック**



鶏肉明太子しそはさみ弁当



鶏からねぎソース弁当



なすみそスープと豆腐のおやき

著者取材も  
可能です!

**65kg→45kgに!  
-20kg**



あそう  
**麻生れいみ** プロフィール

管理栄養士。低糖質料理研究家。出版社の編集、雑貨店経営などを経て、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、大手企業の特定保健指導・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約6000人を指導。

