



p12 LDK瞬食ダイエット

やせる! **コストコ** **業務スーパー** **主要スーパー**

Best 食品&レシピ

p14 **Part1 コストコ**編

p16 … お肉編 p26 … お魚編 p32 … 野菜編
p34 … 大豆製品編 p36 … 加工品編 p38 … その他編

p40 … **コラム** 瞬食ダイエット的
LDKコストコベスト食品 アリナシジャッジ!
デリ/食材/乳製品/加工品/その他



p46 **Part2 業務スーパー**編

p48 … お肉編 p50 … 魚介編 p52 … 卵編 p54 … 加工品編
p56 … 大豆製品編 p58 … 主食編 p60 … その他編

p64 … **コラム** 瞬食ダイエット的
LDK業務スーパーベスト食品 アリナシジャッジ!
冷凍食材/加工品/その他



p68 **Part3 主要スーパー**編

p70 … お肉編 p72 … お魚編 p74 … 大豆製品編
p78 … 乾物編 p80 … 野菜編 p82 … きのこと編

p84 … **コラム** カルディ行ったらコレを買って!
カルディのやせ食材



LDK 瞬食ダイエット CONTENTS

p6 これさえ守れば-10kgも夢じゃない!
すぐマネできる食べやせ習慣
瞬食ダイエット基本ルール5



p86 **コラム** 瞬食ダイエット的
コンビニ&外食メニューの選び方



p87 … **コンビニ編** セブンイレブン/ファミリーマート/ローソン

p90 … **外食編** ファストフード&カフェ/回転寿司/牛丼&うどん/ファミレス&定食屋

p94 教えてリエ先生!
やせる最短ルートはどっち?



p98 こんなときどうしたら?
ダイエットのお困りごとQ&A



はじめにお読みください

- 本誌は晋遊舎刊行の「LDK」、及び便利帖シリーズに加筆・再編集した記事が含まれます。掲載商品の価格は、編集部での購入価格となります。現在の仕様や実勢価格とは異なる場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- レシピや食材の成分は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき編集部が算出しています。
- 体調不良の人、薬を服用している人、持病のある人などは必ず医師に相談してからダイエットを始めてください。またダイエットにより身体に不調を感じた場合はすぐに中止して医師に相談してください。
- 本書に記載している情報は、2024年7月時点のものです。