

ダイエット  
応援!!

# 食材別早見表

OK! or NG!  
食べてもいいの?

## エピスタイル導入期

分類	エピフード			ノンエピフード		
穀物類	玄米がゆ 100g 以下 十割そば 100g 以下	全粒粉パン ふすま		玄米 五分かゆ(白米) 白米	きりたんぼ ビーフン もち	赤飯 パン類 麺類
芋類	こんにゃく しらたき			さつまいも さといも	じゃがいも ながいも	はるさめ フライドポテト
砂糖・甘味類	ラカン糖	アガベシロップ	希少糖	グラニュー糖 黒砂糖	はちみつ メープルシロップ	
豆類	厚揚げ 油揚げ おから (新製法:水分約76%)	絹ごし豆腐 がんもどき だいず 豆乳	木綿豆腐 湯葉	あずき 糸引き納豆 えんどう	そらまめ 高野豆腐	
野菜類	アスパラガス うど おかひじき オクラ かいわれだいこん かぶ カリフラワー キャベツ きゅうり ごまつな さやいんげん ししとうがらし しそ しゅんぎく	ズッキーニ せり セロリー だいこん たかな たけのこ チンゲンサイ とまと なす じがうり(ゴーヤ) にら はくさい ピーマン ぶき	ブロッコリー ほうれんそう みずな(きょうな) もやし モロヘイヤ レタス グリーンピース そらまめ たまねぎ にんにく しょうが 長ねぎ 枝豆 わけぎ	ごぼう スナップえんどう 西洋かぼちゃ にんじん れんこん さやえんどう		
種実類	くるみ煎り			アーモンド カシューナッツ ぎんなん くり ごま	バターピーナッツ ピーナツバター ピスタチオ ヘーゼルナッツ 落花生	
果実類	アボガド あんず いちご いちじく 梅干し 柿 キウイフルーツ グレープフルーツ さくらんぼ すいか	なし 夏みかん ネーブルオレンジ パインアップル はっさく バナナ パレンシアオレンジ びわ ぶどう ブルーベリー	ブルーン マンゴー みかん メロン もも りんご レズン レモン			
キノコ類	なめこ 生しいたけ	ほんしめじ マッシュルーム	まいたけ えのき	エリンギ まつたけ	乾燥さくらげ 乾燥しいたけ	
藻類	海ぶどう ところん 生わかめ	もずく カットわかめ とろろこんぶ	焼きのり		味付け海苔	
魚介類	NG 以外は OK			かまぼこ 魚肉ソーセージ	さつま揚げ ちくわ	つみれ はんぺん
肉類	NG 以外は OK			フランクフルト 焼き豚	ウィンナー などの加工肉	
卵類	うずら卵 卵	たまご豆腐				
乳類	カテージチーズ カマンベールチーズ クリーム(植物性脂肪)	クリーム(乳脂肪) クリームチーズ ゴータチーズ	CHEDDAR チーズ バルメザンチーズ ブルーチーズ	牛乳 加工乳(低脂肪) ヨーグルト		
油	オリーブ油 ごま油 亜麻仁油	無塩バター 有塩バター エゴマ油	シソ油	マーガリン サラダ油		
酒類	ウイスキー ウォッカ 焼酎			赤ワイン 甘酒 梅酒 紹興酒	白ワイン ジン 清酒 発泡酒	ビール フランデー ラム ワイン ロゼ
調味料	無添加 穀物酢 りんご酢 ワインビネガー ラー油 カレー粉 醤油(無添加・砂糖なし)	黒ごしょう 固形コンソメ 米酢 シナモン しょうが 食塩	白ごしょう 粒入りマスタード とうがらし トマトピューレ トマトペースト ポン酢(自家製)	甘みそ ウスターソース うす口しょうゆ オイスターソース からし カレールー ケチャップ 濃口しょうゆ	たまりしょうゆ 中濃ソース チリペッパーソース ナツメグ 濃厚ソース ノンオイル 和風ドレッシング ハヤシルー	フレンチドレッシング マーボー豆腐の素 マヨネーズ ミートソース みりん みりん風味調味料 めんつゆ 豆板醤

※味付けについてはセラピストよりアドバイス

ダイエット  
応援!!

# 食材別早見表

OK! or NG!  
食べてもいいの?

## パワフル改善期

分類	エビフード			ノンエビフード			
穀物類				玄米 おもち 五分かゆ 白米	きりたんぼ ビーフン もち	赤飯 パン類 麺類	
芋類	こんにゃく しらたき				さつまいも さといも	じゃがいも ながいも	はるさめ フライドポテト
砂糖・甘味類				砂糖・甘味類全般			
豆類				あずき えんどう	グリーンピース そらまめ		
野菜類 (基本土から上)	アスパラガス うど おかひじき オクラ かいわれだいこん かぶ カリフラワー キャベツ きゅうり こまつな さやいんげん さやえんどう ししとうがらし しそ	しゅんぎく しょうが ズッキーニ せり セロリ だいこん たけのこ チンゲンサイ とまと 長ねぎ なす にがうり(ゴーヤ) にら	はくさい ピーマン ぶき フロッキー ほうれんそう みずな(きょうな) やし モロヘイヤ レタス わけぎ グリーンピース スナップえんどう たまねぎ	ごぼう 西洋かぼちゃ そらまめ にんじん にんにく れんこん 枝豆 じゃがいも さといも さつまいも			
種実類				アーモンド カシューナッツ ぎんなん くり ごま	バターピーナッツ ピーナッツバター ピスタチオ ヘーゼルナッツ 落花生	くるみ	
果実類				いちじく 柿 キウイフルーツ グレープフルーツ さくらんぼ すいか なし 夏みかん	ネーブルオレンジ パインアップル はっさく バナナ パルシアオレンジ びわ ぶどう ブルーベリー	ブルーイン マンゴー みかん メロン もも りんご レモン アボガド	
キノコ類	えのきたけ エリンギ なめこ	生しいたけ ぼんしめじ まいたけ	マッシュルーム まつたけ	乾燥さくらげ 乾燥しいたけ			
藻類	海ぶどう ところてん	生わかめ もずく	カットわかめ	味付け海苔 とろろごんぶ	焼きのり		
魚介類	基本白身魚 あさり ホタテ	エビ イカ カニ	アワビ シジミなど	かまぼこ 魚肉ソーセージ さつま揚げ	ちくわ つみれ	はんぺん	
肉類	鶏ささみ 鶏胸身(皮なし)				ビーフジャーキー フランクフルト	焼き豚 ベーコン	ウインナー
卵類	うずら卵 卵 ※1日1個				厚焼きたまご たまご焼き	たまご豆腐	
乳類				牛乳 加工乳(低脂肪) ヨーグルト カテージチーズ	カマンベールチーズ クリーム(植物性脂肪) クリーム(乳脂肪) クリームチーズ	ゴーダチーズ チェダーチーズ パルメザンチーズ ブルーチーズ	
油				マーガリン バター オリーブ油	サラダ油 エゴマ油 シソ油	ごま油 ココナッツ油 亜麻仁油	
酒類				赤ワイン 甘酒 梅酒 紹興酒	白ワイン シソ 清酒 発泡酒	ビール ブランデー ラム ワイン ロゼ	
調味料	穀物酢 豆板醤 ワインビネガー カレー粉 黒こしょう 固形コンソメ 妻酢 シナモン しょうが ※味付けについてはセラピストよりアドバイス	食塩 白こしょう 粒入りマスタード とうがらし トマトピューレ トマトペースト 天然だし ポン酢(自家製) 醤油(無添加・砂糖なし)	ゆず すだち わさび マスタード スパイス	甘みそ ウスターソース うす口しょうゆ オイスターソース カレールー ケチャップ 濃口しょうゆ	たまりしょうゆ 中濃ソース チリペッパーソース ナツメグ 濃厚ソース ノンオイル 和風ドレッシング ハヤシルー	フレンチドレッシング マーボー豆腐の素 マヨネーズ ミートソース みりん みりん風味調味料 めんつゆ	

ダイエット  
応援!!

# 食材別早見表

OK! or NG!  
食べてもいいの?

フォローアップ期 + 維持期 (さらにもう少し減量したい方)

分類	エビフード		ノンエビフード	
穀物類	おもち (玄米) 五分かゆ (玄米) そば 50g (十割そば or 二八)	全粒粉 ふすま キヌア	白米 きりたんぼ ビーフン もち	赤飯 パン類 麺類
芋類	こんにゃく しらたき	さといも ながいも	さつまいも じゃがいも	はるさめ フライドポテト
砂糖・甘味類	希少糖 ラカン糖	アガベシロップ	グラニュー糖 黒砂糖	はちみつ メープルシロップ
豆類	厚揚げ 油揚げ おから (新製法: 水分約 76%) 絹ごし豆腐 がんもどき 高野豆腐	だいず 豆乳 木綿豆腐 湯葉 糸引き納豆 グリーンピース そらまめ	あずき	
野菜類	NG 以外は OK		根菜 (全体の野菜の 2 割以上は ×)	
種実類	くるみ煎り アーモンド ごま バターピーナッツ	ピスタチオ ヘーゼルナッツ 落花生	ピーナツバター カシューナッツ ぎんなん くり	
果実類	アボガド クアパ あんず いちご 梅干し レモン いちじく キウイフルーツ クレープフルーツ パレンシアオレンジ すいか	なし 夏みかん ネーブルオレンジ パインアップル はっさく びわ ブルーベリー みかん メロン もも りんご		
キノコ類	えのきたけ エリンギ なめこ 生しいたけ	ほんしめじ まいたけ マッシュルーム まつたけ	乾燥きくらげ 乾燥しいたけ	
藻類	海ぶどう ところてん 生わかめ もずく	カットわかめ 味付け海苔 とろろこんぶ 焼きのり		
魚介類	NG 以外は OK		マグロ 大トロ	中トロ
肉類	鶏ささみ 鶏胸身 豚肩ロース ヒレ肉	牛スジ 牛赤身 ラム	鶏もも肉 豚バラ レバー 牛カルビ	
卵類	全種 OK			
乳類	NG 以外は OK		牛乳	
油	NG 以外は OK		サラダ油	マーガリン
酒類	ウイスキー 焼酎	無添加甘酒	梅酒 ビール	カクテル 缶チューハイ
調味料	無添加 化学調味料不使用 カレー粉 黒こしょう ホン酢 (自家製)	固形コンソメ シナモン 白こしょう とうがらし 醤油 (無添加・砂糖なし)	甘みそ からし カレールー ナツメグ	ハヤシルー みりん みりん風味調味料 マヨネーズ

※味付けについてはセラピストよりアドバイス