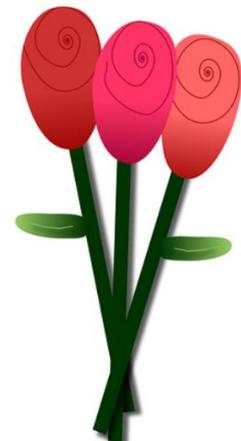


太りやすい食べ物リスト



◆ 著作権について

○このレポートは著作権法で保護されている著作物です。使用に関しては、以下の点にご注意ください。

○このレポートの著作権は発行者に属します。このレポートは直接購入していただいた方のみ使用を許可され、本使用許諾契約に同意いただいて、ダウンロード可能となります。このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

○このレポートに含まれる情報は著作権法によって保護されています。著者の許可を得ず、出版および電子メディアによる一般公開や転売はできません。

○著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用することを一切禁じます。

○この契約に違反した場合、この使用許諾契約を解除できるものとし、本契約の解除と法律に定められた違反金を支払っていただくこととなります。

○このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

○このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者は一切の責任を負わないことをご了承願います。

○このレポートの利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

目次

■ はじめに.....	4
■ 太りやすい食べ物リスト.....	5
■ 最後に.....	6

■ はじめに

カロリーが高い食品は太りやすいですが、
食べる量を調整するとダイエットに影響しないものもあります。

しかし、食べ物によっては量を調整しにくいものもあります。

また、量が少なくても、
脂質や糖質が多く含まれている食べ物は太りやすいです。

ここでは、ダイエットでは避けるべき、
太りやすい食べ物をまとめています。

外食する時は、特に注意して食べ物を選びましょう。

油や砂糖を使用した料理は気を付けないと、
使用されている量が分かりません。

最近では、カロリー表示されてあるメニューもあるので、
必ず確認して選びましょう。

カロリー計算と栄養バランスは、外食でもしっかり守りましょう。

■ 太りやすい食べ物リスト

主食	かつ丼
	天丼
	オムライス
	チャーハン
	カツカレー
	ラーメン
	カルボナーラ
	お好み焼き
	ピザ
	ハンバーガー
	パン類
	菓子パン
	副食
餃子	
酢豚	
とんかつ	
コロッケ	
ミートボール	
その他	フライドポテト
	アメリカンドッグ
	ケーキ
	パイ
	カップケーキ
	マフィン
	ドーナツ
	パンケーキ
	焼菓子（クッキー・サブレ・マドレーヌなど）
	アイスクリーム（アイスマルク・ラクトアイスなど）
	菓子類
	スナック菓子
	砂糖入り嗜好飲料（炭酸飲料・果汁飲料など）

■ 最後に

日本料理は、主食、主菜、副菜、汁物があり、理想的な栄養バランスで健康に良いとされてきました。

昔と違って、今や、日本料理の他に、西洋料理や中華料理とさまざまな諸国の料理がありますね。

一般家庭でも食事に変化が起こり、パンやピザ、チャーハンなどが食卓に並ぶようになりました。

ファーストフード店も増えて、ハンバーガーやドッグフード、ドーナツ、フライドポテトなどが手軽に買えるようになりました。

太る原因となる食べ物が増えたのです。

ダイエットでは、食べる物をきちんと選んで、食事を管理する必要があります。

ダイエットをスムーズにするためには、太る原因を作らないことも大事なのです。