

1日上限
1000
kcal

糖質オフ&カロリーオフでおいしくやせる!

9月のダイエットおすすめレシピ

7日間レシピ (1~4日目)

きのこ・鮭・さんま・
小松菜(秋野菜)で
栄養しっかり、
代謝もサポート♪

朝食

昼食

夕食

1
日目

ゆで卵+ヨーグルト+キウイ



- ゆで卵 1個 (50g)
- 無糖ヨーグルト 100g
- キウイ 1/2個 (50g)

約180kcal

鶏むね肉ときのこのサラダ



- 鶏むね肉(蒸し) 100g
- しめじ 40g
- ミニトマト 2個(30g)
- きゅうり 40g
- ミックスリーフ 30g
- オリーブオイル 小さじ1
- レモン汁 小さじ1
- 塩こしょう 少々

約350kcal

秋鮭ときのこのホイル焼き
+冷奴+小松菜おひたし



- 秋鮭 1切れ(80g)
- しめじ 50g
- えのき 50g
- 玉ねぎ 30g
- 酒 小さじ1
- ポン酢 小さじ2
- 冷奴 100g
- 小松菜 80g

約400kcal

2
日目

卵と豆腐のスープ+ヨーグルト



- 卵 1個(50g)
- 豆腐 50g
- わかめ 1g
- 小ねぎ 10g
- 鶏ガラスープの素 小さじ1/2
- 無糖ヨーグルト 100g

約180kcal

豚しゃぶとキャベツの
ポン酢がけ



- 豚もも肉(しゃぶしゃぶ用) 100g
- キャベツ 120g
- ミニトマト 2個(30g)
- ポン酢 大さじ1

約350kcal

鶏むね肉となすの香味焼き
+もやしナムル+味噌汁



- 鶏むね肉 100g
- なす 80g
- ねぎ 20g
- しょうが 5g
- しょうゆ 小さじ1
- ごま油 小さじ1/2
- もやし 80g
- 味噌汁(わかめ・豆腐) 小さじ1/2

約420kcal

3
日目

ゆで卵+納豆+味噌汁



- ゆで卵 1個(50g)
- 納豆 1パック(40g)
- 味噌汁(わかめ・豆腐)

約200kcal

サバ水煮缶と豆腐のサラダ



- サバ水煮缶 1/2缶(80g)
- 豆腐 100g
- レタス 40g
- きゅうり 40g
- ミニトマト 2個(30g)
- ポン酢 大さじ1
- ごま 小さじ1

約350kcal

きのこたっぷり鶏団子鍋
+白菜+しらたき



- 鶏むね肉 100g
- しめじ 50g
- えのき 50g
- 白菜 100g
- 豆腐 100g
- しらたき 80g
- だし汁 200ml
- ポン酢 小さじ1/2

約400kcal

4
日目

無糖ギリシャヨーグルト
+ゆで卵



- 無糖ギリシャヨーグルト 100g
- ゆで卵 1個(50g)

約200kcal

蒸し鶏とブロッコリーの
ごまポン酢



- 蒸し鶏(むね肉) 100g
- ブロッコリー 100g
- ポン酢 大さじ1
- すりごま 小さじ1

約330kcal

豚肉と小松菜・きのこの
生姜炒め+冷奴



- 豚もも肉 80g
- 小松菜 80g
- しめじ 50g
- しょうが 小さじ1
- オイスターソース 小さじ1/2
- 冷奴 100g

約420kcal

ポイント

- ✓ 糖質は控えめに、たんぱく質はしっかりととりましょう!
- ✓ 油は「小さじ1~大さじ1」を目安に使いすぎないことがカロリーオフのコツ!
- ✓ しっかり噛んで、ゆっくり食べることで満足感もアップします♪
- ✓ 水分は1日1.5~2Lを目安にこまめにとりましょう!

おすすめの飲み物

- ・水・お茶・無糖コーヒー
- ・ルイボスティー・麦茶
- ・無糖の炭酸水



1日上限
1000
kcal

糖質オフ＆カロリーオフでおいしくやせる！

9月のダイエットおすすめレシピ

7日間レシピ (5～7日目)

秋の旬食材で
栄養しっかり、
無理なく続けて
理想のカラダへ♪

朝食

卵2個のきのこオムレツ



- ・卵 2個 (100g)
- ・しめじ 50g
- ・玉ねぎ 30g
- ・塩こしょう 少々

約230kcal

昼食

ツナと豆腐の和風サラダ
+わかめスープ



- ・ツナ水煮缶 1/2缶 (40g)
- ・豆腐 100g
- ・レタス 40g
- ・きゅうり 40g
- ・ポン酢 大さじ1
- ・わかめ(乾燥) 2g

約330kcal

夕食

白身魚となすのトマト煮
+温野菜



- ・白身魚 1切れ(80g)
- ・なす 80g
- ・トマト缶 100g
- ・玉ねぎ 30g
- ・にんにく 5g
- ・ブロッコリー 70g

約400kcal

納豆+温泉卵+味噌汁



- ・納豆 1パック(40g)
- ・温泉卵 1個(50g)
- ・味噌汁(わかめ・豆腐)

約220kcal

鶏むね肉の梅しそサラダ



- ・鶏むね肉(蒸し) 100g
- ・大葉 5枚
- ・梅干し 1個(10g)
- ・レタス 40g
- ・きゅうり 40g
- ・ポン酢 大さじ1

約300kcal

さんまの塩焼き1/2～1尾
+大根おろし+きのこ汁+小松菜



- ・さんま 1/2～1尾(80g)
- ・大根おろし 80g
- ・しめじ 50g
- ・豆腐 50g
- ・小松菜 80g
- ・しょうゆ 小さじ1/2

約450kcal

無糖ヨーグルト+ゆで卵
+ベリー



- ・無糖ヨーグルト 100g
- ・ゆで卵 1個(50g)
- ・冷凍ベリー 30g

約200kcal

豚しゃぶと豆腐のサラダ



- ・豚しゃぶ肉(茹で) 80g
- ・豆腐 100g
- ・レタス 40g
- ・きゅうり 40g
- ・ポン酢 大さじ1

約330kcal

鶏むね肉と秋野菜の豆乳鍋



- ・鶏むね肉 100g
- ・しめじ 50g
- ・えのき 50g
- ・白菜 100g
- ・かぼちゃ 60g
- ・豆乳(無調整) 200ml
- ・白だし 小さじ1

約430kcal

ポイント



- ✓ 糖質は控えめに、たんぱく質はしっかりととりましょう！
- ✓ 油は「小さじ1～大さじ1」を目安に使いすぎないことがカロリーオフのコツ！
- ✓ しっかり噛んで、ゆっくり食べることで満足感もアップします♪
- ✓ 水分は1日1.5～2Lを目安にこまめにとりましょう！

おすすめの飲み物

- ・水・お茶・無糖コーヒー
- ・ルイボスティー・麦茶
- ・無糖の炭酸水



❁ 無理なく続けることが成功のカギです！

※体調や活動量に合わせて量を調整してくださいね。😊