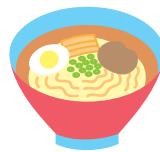
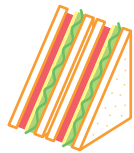
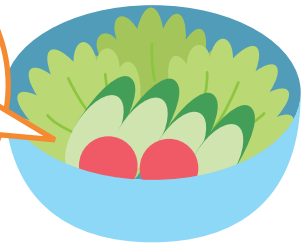


食べ方を **ちょっと** 変えるだけでOK!

今話題の「糖質制限」の 食べ方テクニックが満載!!

野菜や
海藻から
先に食べる

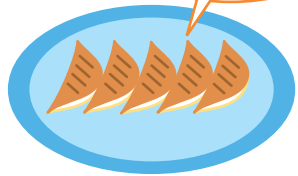


お酒は
赤ワイン
がおすすめ

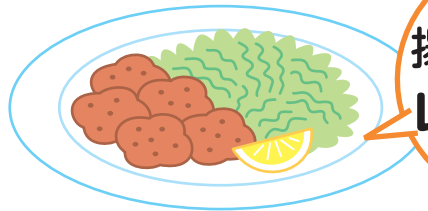
中華料理には
酢をたっぷり



パン食は
牛乳を先に
飲んでおく



揚げ物には
レモン汁を



城西大学薬学部教授 **金本郁男** = 監修 定価 1,050 円(税込) 永岡書店