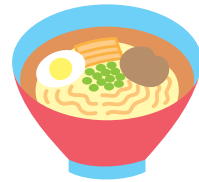
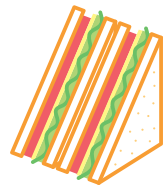
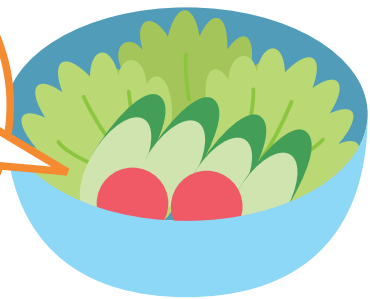


# 食べ方を **ちょっと** 変えるだけでOK!

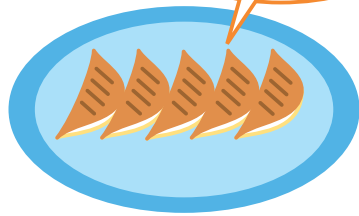
## 今話題の「糖質制限」の 食べ方テクニックが満載!!

野菜や  
海藻から  
先に食べる

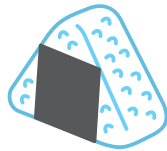


お酒は  
赤ワイン  
がおすすめ

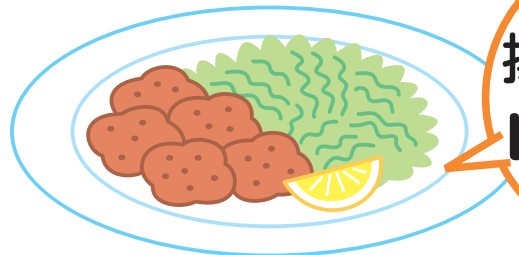
中華料理には  
酢をたっぷり



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