

／ 食いしん坊でもダイエットしたい方へ ／

COSTCO 業務スーパー

で買える

ダイエット食材 26選

おすすめ!!



ダイエットする前に 知りたかった

パーソナルトレーナーがおすすめする、
食べながら痩せれる食べ物をご紹介します!!

はじめに

初めまして！

パーソナルジムLEAF（リーフ）の西田善晴と申します。

この度は無料EBOOKのダウンロードありがとうございます。

このEBOOKでは、コストコと業務スーパーで買えるダイエットにおすすめの食べ物を紹介しています。

ダイエットの食事と聞くと、野菜しか食べない！みたいな、食べるものや量を極端に少なくするようなイメージを持っている方が多いですが、

理想的にダイエットするためには、カロリーはおさえないとはいけませんが、たんぱく質はたくさん摂る必要があります。

糖質も摂りすぎは良くないですが、少なすぎても良くありません。このEBOOKでは、高タンパク質・低脂質の食べ物やコストコ・業務スーパーで買えるおすすめの糖質を紹介しています。

あなたのダイエットに役立つことを祈っております！

基礎用語紹介

- ・ KCAL

KCALとは、キロカロリーの事です。食べ物のカロリーの事です。

- ・ PFCバランス

PFCバランスとは、たんぱく質・脂質・糖質のバランスの事です。

Pがタンパク質の事です。

たんぱく質は英語でProteinです。

Fが脂質の事です。

脂質はFatです。

Cが糖質の事です。糖質はCarbohydrateです。

その頭文字をとってPFCバランスと言われます。

LEAFのおすすめのPFCバランスは、

高たんぱく質・低脂質・中糖質

です！

それでは早速紹介していきたいと思います！

コストコ

高蛋白質・低脂質の
食べ物10選

1.KSローストターキー (100gあたり)

KCAL : 105kcal

P : 21.5g

F : 0.9g

C : 0.6g

1,458g 2,318円(税込み)



2.ロティサリーチキン (100gあたり)

KCAL : 164kcal

P : 14g

F : 12g

C : 0g

798円(税込み)



3. パンガシウス (100gあたり)

KCAL : 92kcal

P : 15.0g

F : 3.5g

C : 0g

100g 当たり248円(税込み)



4. マグロのたたき (100gあたり)

KCAL : 170kcal

P : 23.2g

F : 7.6g

C : 74.2g

1,598円(税込み)



5.サーモンフィレ (100gあたり)

KCAL : 138kcal

P : 22.5g

F : 4.5g

C : 0.1g

100gあたり399円(税込み)



6.豚ヒレ (100gあたり)

KCAL : 115kcal

P : 22.8g

F : 1.9g

C : 0.2g

100gあたり132円(税込み)



7. パラペーニョ味噌ポーク (100gあたり)

KCAL : 161kcal

P : 14.8g

F : 9.2g

C : 5.7g

100gあたり138円(税込み)



8. やわらか焼きいか (100gあたり)

KCAL : 98kcal

P : 19.5g

F : 1.5g

C : 1.7g

1kg 2,280円(税込み)



9.カナディアンベーコン (100gあたり)

KCAL : 120kcal

P : 22.0g

F : 3g

C : 2.6g

**1パック20枚入り×2パック
2,168円(税込み)**



10.さくらどり挽肉 (赤身率90%)

KCAL : 145kcal

P : 21.3g

F : 5.9g

C : 0.1g

2kg 1,798円(税込み)



コストコ

サンドイッチに
おすすめの食べ物5選

1. ベーグル プレーン1個(115g)

KCAL : 295kcal

P : 11.2g

F : 1.0g

C : 61.1g



ハニースイート1個(125g)

KCAL : 287kcal

P : 10.0g

F : 1.1g

C : 57.5g



セサミ1個(120g)

KCAL : 308kcal

P : 12.0g

F : 1.2g

C : 63.6g

**6個入り×2セット
880円(税込み)**



2. ソフトバケット 1個(170g)

KCAL : 316kcal

P : 9.7g

F : 5.4g

C : 56.1g

6本入り 899円(税込み)



3. アーティザンバーガー 1個(60g)

KCAL : 149kcal

P : 4.9g

F : 1.3g

C : 28.8g

12個入り 798円(税込み)



4.ピタブレッド1個(115g)

KCAL : 270kcal

P : 8.1g

F : 1.2g

C : 54.1g

6個入り 798円(税込み)



5.クリスタルブレッド 1個(82g)

KCAL : 240kcal

P : 6.9g

F : 5.4g

C : 40.2g

8個入り 899円(税込み)



コストコ

その他 2選

1. 生もずく (100gあたり)

KCAL : 5.7kcal

P : 0.3g

F : 0.2g

C : 2.0g

100gあたり 98円(税込み)



2. めかぶ (100gあたり)

KCAL : 12kcal

P : 0.9g

F : 0.6g

C : 3.4g

100gあたり 129円(税込み)



コストコ

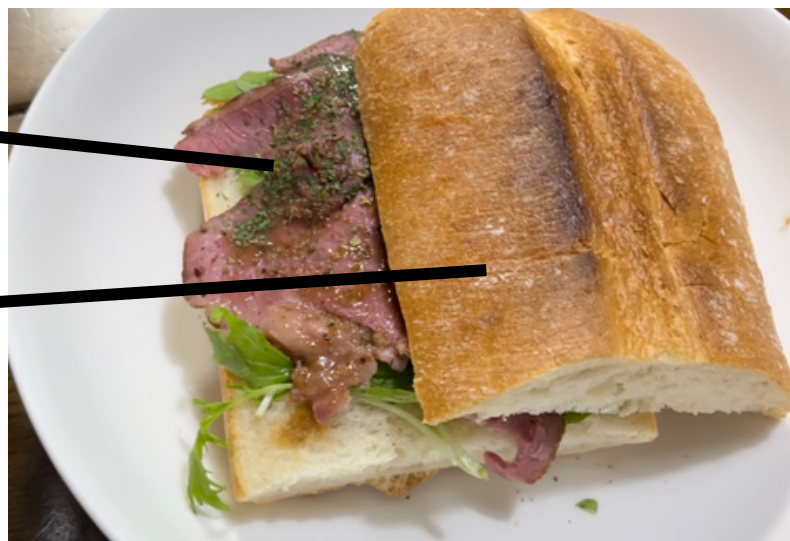
アレンジ例

ショルダーハム切り落とし
50g

ソフトフランスサンド

309kcal

P:14.7g F:7.3g C:44.7g



まぐろのたたき60g丼
白米160g

しらす干し20g、卵黄、醤油等
475kcal

P:26g F:11.1g C:62.4g

アーティザンバーガー2個

366kcal

P:21.6 F:3.6 C:59.5

豚ヒレをハムにしたもの



業務スーパー

高蛋白質・低脂質の
食べ物3選

1. スモークチキンスライス 栄養成分100gあたり

KCAL : 119kcal

P : 17.6g

F : 4.7g

C : 0.3g

1kg 895円(税別)



2. ショルダーハム 切り落とし 栄養成分100gあたり

エネルギー : 130kcal

タンパク質 : 14.5g

脂質 : 6.0g

炭水化物 : 3.1g

800g 861円(税別)



3.ローストビーフ(スライス) 栄養成分100gあたり

KCAL : 142kcal

P : 17.2g

F : 5.4g

C : 6.1g

110g 298円(税別)



業務スーパー

おすすめの糖質
食べ物 4選

1.ノンフライ乾麺 栄養成分1食分（約72g）

KCAL : 260kcal

P : 8.1g

F : 0.9g

C : 55.0g

1kg 429円(税別)



2.プレーンベーグル 栄養成分1個（85g）あたり

KCAL : 230kcal

P : 8.0g

F : 1.0g

C : 46.0g

1袋(6個) 368円(税別)



3.ナポリ風ピザクラスト 栄養成分1枚（108g）あたり

KCAL : 269kcal

P : 7.8g

F : 2.9g

C : 52.9g

1袋(5枚入り) 348円(税別)



4.ピタブレッド 栄養成分1枚（80g）あたり

KCAL : 201kcal

P : 7.1g

F : 0.6g

C : 42.7g

1袋(5枚入り) 298円(税別)



業務スーパー

アレンジ例

ハニーベグルサンド355kcal
P:19g F:3.7g C:58.9g



ノンフライ麺ラーメン416kcal
P:23g F:6.1g C:69.3g



ナポリ風ピザクラスト
ピザ

411kcal
P:26g F:6.8g C:59.5g



スモークチキン
スライス50g

ローストビーフ35g

ローストビーフサンド
362kcal
P:18g F:3.4g C:66g



おわりに

紹介した食べ物はいかがだったでしょうか？参考になりそうな食べ物がいくつか見つかると思います！

今回のEBOOKは、2年ほどLEAFに通っていただきダイエットやバルクアップに成功された前田さんにご協力いただいて作成しました。前田さんご協力ありがとうございました！

ちなみに前田さんはもう少しでLEAFのスタッフになる予定です。

ダイエットで大事なことはトレーニングよりも食事です。食事が7～8割です。

そして、なるべくストレスなく食事制限を続けていくためには、PFCバランスがよくて尚且つ美味しい食べ物や商品をいくつも知っておくことが大事です。

今回はコストコと業務スーパーでしたが、コンビニやメガトライアルのおすすめの商品もたくさんあります。

他にもレシピ集などもありますので、今回のEBOOKが好評であればまた作りたいと思います！

LEAFではパーソナルトレーニングの無料体験を受け付けていますので、自分一人で不安な方はお気軽にお問合せください。