

「糖質オフ」について教えて!



保存版 3分でわかる!「糖質オフ」の基本のキ

最近よく耳にする「糖質オフ」。分かっていそうで分からぬ…
正しく知って、賢く味方につけましょう!



Q1 そもそも「糖質オフ」ってなに?



A

ごはん・パン・麺・甘いものなどに含まれる「糖質」を、いつもより少し控えること。エネルギー源である糖質は大切ですが、現代人は摂りすぎの傾向にあるため、これを適正な量に調整することを指します。



Q2 どんな効果があるの?

A 大きく分けて、「太りにくくなる」「体調が安定する」の2つ。

1. 脂肪の蓄積を防ぐ

糖質を摂りすぎると、余った分が脂肪として体に蓄えられます。控えることで、体が脂肪を燃やしやすい状態に変わります。

2. 食後の眠気・イライラを防止

血糖値の急激な変化(スパイク)が抑えられるため、食後の強烈な眠気やだるさが軽減され、集中力がアップします。



Q3 どんな人がやるといいの?

A 特に以下のようなお悩みがある方におすすめです。

- ・最近、お腹周りが気になってきた方
- ・食後にいつも強い眠気に襲われる方
- ・健康診断で血糖値などを指摘された方
- ・お米やパンが大好きで、つい食べすぎてしまう方



【伝えたいこといっぱい! ヨシケイ埼玉オアシスめいと編集部発行】

つくる人から笑顔に。
YOSHIKEI!



Q4 どのようにしたらいいの?

A 「極端に減らす」のではなく、「ゆるく、賢く選ぶ」のが正解です!

・主食を適正量まで減らす

毎食のごはんの「大盛り・おかわりを止める」など、腹八分目にするだけでOK。

・缶コーヒー・甘いジュースを控え、無糖のお茶を楽しんでみる

・食べる順番を変える

「野菜(食物繊維)→肉・魚(タンパク質)→最後にごはん」の順で食べると、糖の吸収が穏やかになります。



ちなみに

ヨシケイ埼玉の「糖質制限食」なら、管理栄養士が糖質をしっかりとコントロール済み。レンジで温めただけで、理想的な糖質オフが叶います。ご希望の方は担当までお申しつけください。



まとめ

糖質オフは「我慢」ではなく、体を整えるための「選択」です。
まずは夕食のごはんを少し減らすところから、始めてみませんか?



もう少し学びたい/
糖質.jpのサイトへ

10
名様

Monthly PRESENT 今月のプレゼント!

応募締切は2026年2月25日(水)です。

coconeoco
かわいい猫柄グラス
親猫サイズ 300ml

ブランド名:石塚硝子 アデリア
サイズ:口径75×高さ110mm
原産国:日本
どちらか1点、※猫柄は選べません



応募方法

お便りを採用させていただいた方と、裏面の「オアシスめいとクイズ」の正解者の中から抽選で今月のプレゼントを差し上げます。

※2026年1月号のクイズの答えは「B」でした。たくさんのご応募ありがとうございました。

※当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

お便り お便り 食材への感想やご意見・ご要望、スタッフのサービスについてなど、声をお寄せください。
※必要事項をご記入の上、切り取リスタッフにお渡しください。

今後の「オアシスめいと」で、取り上げて欲しい題材がありましたらお聞かせください。

クイズの答え

裏面の「オアシスめいとクイズ」の答えをA・B・Cの中から選んで記入してください。

オアシスめいと
クイズ・お便り
専用ページ



お分かりでしたらご記入お願いします
拠点 コース お客様番号

お名前

様

2026.2

メールアドレス: wewe-info@yoshikei-sai.jp

糸を大切に あの日を忘れず応援を続ける♪

ヨシケイ埼玉では、2011年の東日本大震災の直後の6/20号から「食べて応援するプロジェクト」をスタート。当初は「被災地にエール」、第11弾からは「糸Market(マーケット)」として現在に至ります。今回は震災から15年を迎えるにあたり、現在の状況を生産者さんにお聞きしました。

岩手県陸前高田市 【株式会社 八木澤商店】
株式会社 八木澤商店 代表取締役社長 河野 通洋



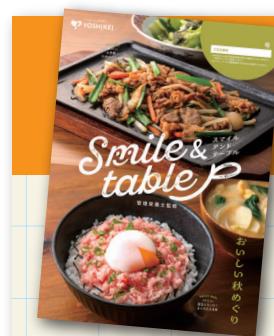
東日本大震災を経験し、私たちは商品をつくり売るだけでなく、地域の食文化や生産の背景にある価値を、次の世代や世界へどうつないでいくかを強く意識するようになりました。

その挑戦の一つが、食を暮らしの中心に据え、発酵文化に深い理解をもつタイアでの事業展開です。単なる輸出ではなく、現地に拠点を構え、対話と共創を続けるため子会社MUSUBUを設立しました。東北の風土と人が育んだ発酵文化を、地域の生産者とともに世界へ伝え、「復興のその先」を見据えた持続的な未来を築いていきたいと考えています。

食べて支えるプロジェクト第60弾 「糸Market」は、2/8(月)より配布する3/2号にてご案内致します。ぜひご支援宜しくお願い致します。



最新号



ライフスタイルに合わせて選べるバラエティ豊かなメニュー あなたにピッタリのヨシケイのメニューは?



調理は「15分以内」でパパッと済ませたい?

包丁や火も使いたくない?



Timely
MEAL
タイムリーミール

食べたいときに、すぐ美味しい。電子レンジや湯煎で最速10分!一人用からあるので、ライフスタイルに合わせて利用可能。



CUT
MEAL
カットミール

最短10分で「時短×おいしい」。極力切らない、待たせない。生ゴミも出ず、後片付けもラク。



おかずはたっぷり「3品」欲しい?



3品作りたいあなた。
最も重要視するのは?



色々なものを
食べたいな

お料理大好き



2品作りたいあなた。
どんな料理がいい?



料理の基本

Standard
MEAL
スタンダードミール

「あとひと手間かけて、
もっと美味しく食べたい!」
ご当地メニューも取り入れながら、家庭で
無理なく作れるように工夫しました。

手軽さ

楽Standard
MEAL
楽スタンダードミール

ヨシケイ埼玉オリジナル。
スタンダードミールの
一部カット野菜使用バージョン。

健康・栄養

BALANCE
MEAL
バランスミール

カロリーも塩分も控えめに。
素材の味を活かした
工夫たっぷりのレシピ。
野菜をもっと美味しく。

安心の家庭料理

Smiley
MEAL
スマイリーミール

簡単な手順でつくれるから毎日作れる。
ヨシケイのフラッグシップメニュー。
ヨシケイ埼玉オリジナルで
一部カット野菜使用。

オシャレな外食風

FUN
MEAL
ファンミール

毎日のごはんにちょっとした特別感を。
お店みたいな味が家で楽しめます。
いつもと違う味付けやメニューを
楽しみたい方に。

オアシスめいとクイズ

表面のお便り欄にクイズの答えを記入して
今月のプレゼントに応募してね♪

Q

みんな大好き♪いちごの季節がやってきた!
では、いちごの色が赤になる大きな理由は?

A: 熟してアントシアニンが増えるから
B: 市場に出るのが恥ずかしいから
C: 生産者の多くが浦和レッズファンだから



わたしたち株式会社ヨシケイ埼玉は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



2026年2月のスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

■印が引き落とし日です。 ○印は休業日です。

2026年3月のスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

■印が引き落とし日です。 ○印は休業日です。

ホームページアドレス
<https://yoshikei-sai.jp/>



株式会社ヨシケイ埼玉
発行: オアシスめいと編集部

〒359-0014 所沢市亀ヶ谷249-1 ☎ 0120-29-6211

対象週	引落日	曜日
2/ 2週・2/ 9週	2/ 9	月
2/16週・2/23週	2/24	火
3/ 2週・3/ 9週	3/10	火
3/16週・3/23週	3/24	火

金融機関からの引き落としスケジュール

前日が祭日等で金融機関が休みの場合は、
引き落とし日が変わります