

いつもの食事から小麦を抜くだけ

グルテンフリー

Gluten Free Diet By Erica Angyal

ダイエット

エリカ・アンギャル

元ミス・ユニバース・ジャパン
公式栄養コンサルタント

Gluten Free Diet

自分を信じて
2週間!



ポプラ社

日本で買える美味しい グルテンフリー食材

私が実際に愛用しているグルテンフリー食材や、小麦製品がなかなかやめられないという方におすすめの小麦代用品の中から、日本で買えるおすすめアイテムだけを厳選。美味しいから、毎日続けられます！ ※商品のお問合せ先はP102をご覧ください。

Flours { 粉 }



Bob's Red Mill Biscuit and Baking Mix, Garbanzo & Fava Flour
テンダナチュールアーズ 美味しい小麦製品が欲しい、おススメの小麦代用品。簡単に作れるビスケットやケーキが作れる。小麦を便利に作るにはグルテンフリーの粉は、このブランドのものをおすすめします。



Let's Do! Organic Coconut Flour
ココナッツパウダー。食物繊維が豊富で、血糖値の上昇を抑えてくれる。1kgの粉。自然な甘みがあるから、パンやケーキに最適。



玄米粉 株式会社ケンメイ
1kgの日本産米から作られた。おススメの小麦代用品。おススメの小麦代用品です。

テンダナチュールアーズ
テンダナチュールアーズ
テンダナチュールアーズ
テンダナチュールアーズ
テンダナチュールアーズ
テンダナチュールアーズ



Snacks { おやつ }



ビューティーバー ブラウンライス ドライフルーツ
やナッツ入りで栄養たっぷり。小腹が空いたときにぴったりのおやつサイズ。

ネイキッドアーカンバイ
テンダナチュールアーズ
リッチな甘さが特徴的な食べ応え満点のバー。



ローライトバー スパイシーライム、ローライム、ココナッツ、テンダナチュールアーズ 原料はすべてオーガニックの、タンマーグ製スナック。コレ一本で満足感が得られるから、バッグに常備しておきたいおやつ。特にローライムが私のお気に入りです。

Noodles { 麺 }

Tinkyada Pasta Joy Brown Rice Pasta Spirals with Rice Bran
ブラウンライス・スパゲッティ カナダのテンダナチュールアーズのこのシリーズは、もちもちして、グルテンフリーパスタの中でもピカイチの美味しさ。



エイティエイト 米粉で使った麺 スパゲティ、うどんタイプ、ラーメンタイプ、きしめんタイプ
井和食品グループ 種類好きな人におすすめの米粉麺シリーズ。無理に我慢をしてストレスを溜めるより、代用品を上手に取り入れて、グルテンフリー生活を楽しみながら続けましょう。半生麺で食感が良く、見た目も小麦の麺に近いので、家族にそっと出してみても、いかが？

おらへ村の麺 100%そば(特)おらへ村
原材料が小麦粉を使用していないグルテンフリーのそばは100%そば粉の十倍そばだけ。



玄米ピーファン 株式会社ヤマヤマ 食物繊維豊富な玄米が原材料。茹でなくても、お湯につけるだけで調理できる手軽さも魅力。



玄米入りお米 100% ライスパスタ スパゲティスタイル/ケンミン食品 米粉に玄米を配合。クセがないので、冷製パスタにしても美味しく食べられます。

Others { その他 }



小麦を使わない丸大豆しょうゆ/イチビキ株式会社 小麦不使用なのに普通の醤油と変わらない、さらっとした丸大豆醤油。



オーガニックたまり(株)丸又商店 昔ながらの伝統技術で丁寧に作られた、有機JAS認定のたまり醤油。



どごし(生)/麒麟ビール(株) 麦を一切使わない専用工場で生産された、完全グルテンフリーの「第3のビール」。原材料は大豆タンパク。