

～PDF講座4～

【コンビニOK食品でメリハリ美ボディ を手に入れる】

- ・ ご飯作る時間がない
- ・ 自炊はめんどろ
- ・ できればコンビニで済ませたい
- ・ 出先で自炊ができない

という方にコンビニでも美ボディになれる食材選びをお伝えします。

**添加物＝デブス＋α病気
になると思ってください。**

コンビニでも安心して食べれる
おすすめ食材を写真で詳しくお伝えします。

＜お米＞

お米が食べたいようでしたら
パック系のご飯がオススメです。

コンビニのおにぎりは美味しくて
食べやすくお手軽でいいんですが、
無駄な添加物が含まれていますので
食べるたびに
あなたをデブスにします・・・。



名称：おにぎり 金しゃり 塩にぎり
原材料名：ご飯、塩、PH調整剤、グリシン

なのでご飯が食べたい時は、
パックのご飯がオススメです↓

パックのご飯もおにぎり同様に添加物が入っているやつもありますのでわざわざ添加物が入ったご飯を選ばないようにしましょう。

原材料に米だけが記入されてあるお米を選ぶ事がポイントです。

酸化防止剤が含まれているものがありますので騙されないようにしましょう！



<バナナ>

バナナは基本どこのコンビニでもOKです！

○一ソンのバナナが個人的に一番美味しいと思っています。笑



<魚>

セ〇ンのこちらはとても優秀です。
 原材料が魚と塩のみですので安心して食べてください。

皮までしっかり焼き上げた

じっくり焼き上げた
ほっけの塩焼
 Salt-Grilled Atka Mackerel

要冷蔵

消費期限

●名称 そうざい ●原材料名 しまほっけ、食塩 ●内容量
 ●消費期限 表面下部に記載 ●保存方法 要冷蔵(10℃以
 ●製造者 株式会社新東京エナック 福岡県糸島市二丈武9

栄養成分表示:1パック1枚当たりの可食部(骨・皮を除
 エネルギー 137kcal/たんぱく質 19.5g/脂質 6.5g/炭水
 約 0.1g(糖質 0.1g/食物繊維 0g)/食塩相当量 2.2g

この表示値は、目安です。

お問い合わせ先
 フリーダイヤル 0120-163-555
 株式会社新東京エナック お客様相談室
 受付時間 5:00~17:00
 土日祝日を除く

外流

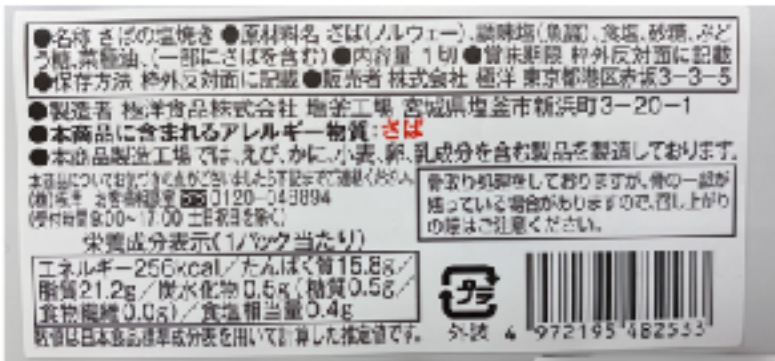
4 5355 65 00046

お取り寄せ先
 フリーダイヤル 0120-163-555
 株式会社新東京エナック
 〒800-0001 福岡県糸島市二丈武9

4 5355 65 00046



レンジでチンしてすぐ食べれますし
無添加でもこんなに美味しいんだって思っていただけだと思います！



同じパックの魚でもコンビニによって全然、違います。

こちらは○アミリーマートの商品ですが、
「塩」以外に、「砂糖・ブドウ糖・菜種油」
という調味料が入っております。

ブドウ糖が入りませんね。菜種油も悪くはないのですが・・・

塩だけでも美味しいのなら
わざわざ入っているものを選ばなくても良いと思います。

その分カロリーが上がりますし
、砂糖は中毒性があるのもっと食べたい！
となってしまう無駄に食べ過ぎてしまうということになります。

<鯖の水煮缶>

鯖の水煮缶はどこのコンビニのものも無添加です。

ボディメイクにとってもオススメの食材なので迷われたら



(冷凍食品)	
名称	えだまめ(大豆)、食塩
原材料名	えだまめ(大豆)、食塩
内容量	120g
賞味期限	枠外左下部に記載
保存方法	-18℃以下

名称	さば水煮	●原材料名	さば(国産)
		●内容量	190g
		●賞味期	缶上面に記載
		●販売者	株式会社 一ツ井
			東京都品川区大崎1-11-2

サバの水煮缶にすることをお勧めします。
お好きであれば毎日1缶ずつ食べてもOKです。

<枝豆>

「枝豆」今ではほとんどのものが無添加になっています。

冷凍の枝豆はGOODです。

しかし、たまに酸化防止剤が入っているものもありますので、必ず裏の成分表を見て確認しましょうね。



名 称	パイナップル
原材料名	パイナップル
原産地名	枠外下部に記載
内 容 量	120g
消費期限	枠外下部に記載
保存方法	要冷蔵 (10℃以下)
備 考	フレッシュフルーツ

<ゆで卵>

ゆで卵もどのコンビニでもOKです。
 良質なタンパク質ですのでコンビニでは、
 毎回チョイスされたらいいと思います。
 卵は1日3個は食べてもOKです。
 間食をゆで卵もう完璧です。周りにグンと差をつけましょう。

<パイナップル>

生のフルーツ食べたい時、こちらも超オススメです。
 無添加でパイナップルが食べれます。
 同じように「りんご」バージョンもあるんですが
 りんごになると酸化防止剤が入ってしまいます・・・。
 (色が変わらないように入っていると思いますが・・・)
 もったいないので、
 アレルギーでなかったらパイナップルを選んでください。

「飲み物編」

こちらは無添加で、
オススメのドリンク
になります。



<水>

水にもこだわりたいあなたに
○ブンではこちらがオススメです。

いろは○などのお水は消毒されています。

ただの水ではないのです・・・。

人間の体は70%水分でできております。

なので水選び意外とバカにできません。

なのであなたには綺麗で健康的にになって欲しいので
できればこれらの水をお勧めします。

ここでも周りとは差をつけちゃいましょう！



↑○アミリーマートでは
こちらのお水がオススメです。

常温があれば常温を選んでなお太りにくい体に変身しましょう。

<炭酸水>

炭酸はとってもオススメです！



お水じゃ物足りない
時に空腹もまぎれますよ。
慣れたらこのままでも
美味しく飲めるようになります。



フルーツ系のドリンクには
砂糖や香料が含まれていますが、
○アミリーマートには
完璧なフルーツドリンクが
あります。

世の中では健康ブームがきています
のでこういうものが
増えてくると思います。

なので毎回チェックして飲めるもの
を増やしていくといいと思います。



<デザート>

アイス好きですか？
私は大好きです！

実は、
アイスって以外に添加物がたくさん
含まれているのです。

なのでアイスを食べる時は
ハーゲンダッツがオススメです。



少しお高いですが・・・。
ハーゲンダッツはタンパク質も摂れますし
なんせ余計なものが入っていないのでとてもオススメです。

綺麗になりながら心も幸せになりましょう。

目先のお金よりも未来の自分のためにそういう選択をしています。

決してアイスを駄目と言っているのではないです。

アイスを食べながらでも
綺麗に女性らしいメリハリボディを手に入れましょう。

<フローズンアイス>

こちらはそのままフルーツのフローズンです。
アイスの代わりに私はよく食べています！
砂糖不使用で果物の甘さだけなのでカロリーも低いです。
しかもとっても美味しいし綺麗になれる。
本当にオススメです。



「間食にオススメ」

塩分のない素焼きナッツがオススメです。塩分取りすぎると体がむくみますからね。しかしこれらだと安心して食べる事ができます。



商品名	素焼きピーナッツ
名称	豆菓子
原材料名	落花生(中国)
内容量	62g
賞味期限	特外左上部に記載
保存方法	直射日光、高温多湿を避



商品名	香ばしピスタチオ	栄養成分表示(袋100g)
名称	木の實	エネルギー
原材料名	ピスタチオ(アメリカ)、食塩	たんぱく質
内容量	39g	糖質
賞味期限	特外上部に記載	炭水化物
保存方法	直射日光、高温多湿を避	一糖質

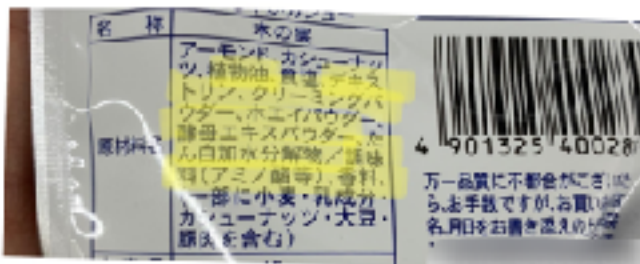
「ピスタチオ」はできれば塩なしが良いですがどうしてもその時は無添加なので選択肢に入れておくといいと思います。



同じナッツでヘルシーそうに見えるのがこちらです。

見た感じ体に良さそうなので選んでしまうのではないのでしょうか。

しかし裏の成分表を見ると・・・



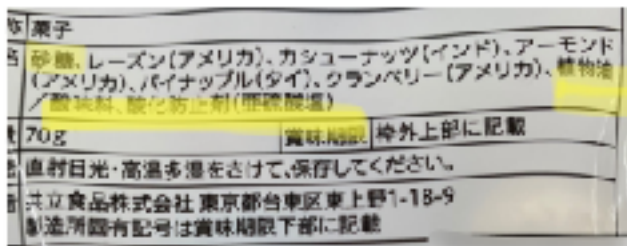
砂糖・油・添加物がたんまり入っています。

決してヘルシーではありませんむしろ太ります。



同じナッツでも雲泥の差があります。

あなたは騙されないでくださいね。





甘栗は、OK食品です。

健康にも良いですね。

トレーニング前・15時のおやつに
おすすめです。



無添加だと、便として排出されるので体に溜まりません。

痩せやすい体質になります。

無添加を意識している人と、
していない人では
「オーラ」が違ってきますよ。

・オーラは、人生を変えます。

どうしてここまで「無添加」にこだわるのか？

体はあなたが食べてもので作られているからです。

あなたが食べたものでしか作られていません。

とてもシンプルなのです。

食べ物がきちんとしていて
面白いくらいに人生がよくなります。

人生を変えたければ、食べ物を変える。

何を選択するかであなたの体は変わります。

あなたの未来も変わります。

誰も知らない誰もやっていない。

やるだけでメリハリボディが手に入る。

人よりもいい人生が送れる。

それをあなたに伝えたいのです。

あなたの人生はもっともっと楽しく良くなります。

そして、あなたにはもっと綺麗に
もっと健康になって欲しいと思っています。

そのためにはただ、やるか・やらないか。

ただそれだけです。

いいことを聞いても、知っていても、やらなければ意味がありません。

リアル美ボディを手に入れたあなたには
必ずあなたの思い描く体をそして自身を手に入れて欲しいです。

なので人生の質に、こだわっていきましょう。

楽しみましょう！