GLP-1ダイエットの食事プラン｜7日分の献立

C for Caloriesチーム · 2026年11月23日更新

Ozempic、Wegovy、Mounjaro、ZepboundなどのGLP-1薬を使うと早くお腹がいっぱいになるので、1食1食が大切です。このプランはたんぱく質を優先し、量を少なめにしています。無料で印刷やPDF保存ができます。

GLP-1薬を使っているときの食べ方

- ✓ **たんぱく質から先に。**すぐにお腹がいっぱいになってもいいように、たんぱく質のおかずから食べましょう。
- ✓ **少量の食事に。**大皿より、少なめの3食と間食のほうが食べやすいことが多いです。
- ✓ **ゆっくり食べて、満腹になったらやめる。**以前より早く満腹感が来ます。
- ✓ **食物繊維と水分。**野菜、果物、豆、水を1日を通してとりましょう。
- ✓ **脂っこいもの、揚げ物、甘すぎるものは控えめに。**合わないと感じる人が多いです。

> **これは医療上のアドバイスではありません。**特に副作用があるときは、医師や管理栄養士のカロリー・たんぱく質の目標に従ってください。

GLP-1の7日間の献立

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	合計
1日目	ギリシャヨーグルト、いちご、オーツ	鶏肉、玄米、ブロッコリー	ゆで卵とりんご	サーモン、ベイクドポテト、さやいんげん	1,330 kcal・たんぱく質 93 g

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	合計
2日目	全粒粉トーストにスクランブルエッグ	ツナとひよこ豆のサラダ	カッテージチーズ、桃、アーモンド少し	七面鳥の胸肉、さつまいも、アスパラガス	1,280 kcal・たんぱく質97 g
3日目	カッテージチーズ、ブルーベリー、トースト	レンズ豆とほうれん草のサラダ、フェタチーズ添え	枝豆とバナナ	たらとキヌア、ズッキーニ	1,240 kcal・たんぱく質88 g
4日目	ギリシャヨーグルト、オーツ、ラズベリー	全粒粉パンの七面鳥サンドとサラダ	無脂肪牛乳、りんご、アーモンド少し	豆腐とパプリカ、ブロッコリーの炒め物とごはん	1,300 kcal・たんぱく質90 g
5日目	ゆで卵2個、トースト、オレンジ	鶏肉とキヌアのボウル、きゅうりとフェタチーズ	ギリシャヨーグルト	えびとほうれん草のパスタ	1,370 kcal・たんぱく質116 g
6日目	ブルーベリー入りオートミールと卵白	鶏肉、黒いんげん豆、ごはん	カッテージチーズと梨	豚ヒレ肉、ベイクドポテト、さやいんげん	1,330 kcal・たんぱく質96 g
7日目	ほうれん草入りスクランブルエッグのトースト	サーモン、キヌア、きゅうり	枝豆とりんご	牛ひき肉とトマトのパスタ	1,330 kcal・たんぱく質88 g

1日あたり約1,240〜1,370 kcal、たんぱく質88〜116 gです。昼食と夕食には、調理用のオリーブオイル小さじ約2杯を含みます。数値は各食事の分量に対するUSDAのデータです。記録しながらアプリで合計を確認してください。

自分に合わせて調整

- **カロリーが足りない？**間食をもう1回増やすか、ごはん・じゃがいも・パンを多めにしましょう。
- **食べきれない？**たんぱく質から食べて、残りはあとで食べましょう。
- **自由に入れ替えOK。**鶏肉、魚、卵、豆腐、ギリシャヨーグルトなど、脂肪の少ないたんぱく質同士なら入れ替えられます。
- **自分の目標を知る。**GLP-1たんぱく質計算機とGLP-1カロリー計算機で、ケアチームと相談するときの出発点がわかります。