

からだ シフト

おいしく、続けられる からだシフト

わかっていても続かない、そんなあなたへ
心とからだにうれしいことを
バラエティ豊かなおいしさで応援します

ラインアップ 全52品

糖質
コントロール



加工食品33品／冷凍食品11品

Happiness
腸活
Choukatsu



加工食品5品／菓子3品

からだ
シフト

Happiness
腸活
Choukatsu

＼食生活にプラスオン／
手軽につづける
腸活習慣

食物繊維で「からだ」を、
はびねす乳酸菌®で「こころ」をサポート

理想的な1日あたりの
食物繊維摂取量

24g以上

※Happiness腸活シリーズアドバイザー
桐村医師 成人の食物繊維推奨量

1日
あたりの

理想的な1日あたりの
はびねす乳酸菌®摂取量

10億個以上

※森永乳業(株) 推奨量

加工食品



(360ml) 600円



(360ml) 600円



(280g) 550円



(150g) 320円



(104g) 340円

菓子



(70g) 400円



(70g) 400円



(10個) 250円

表示価格(税抜)は全て26年11月時点の情報です。商品画像は変更になる場合があります。

＼商品詳細はこちら／

からだシフト
ブランドサイト

<https://karadashift.jp>



SNS公式
アカウント



おいしいをがまんしない/ 食べたいあなたの 糖質オフ



からだシフトの「糖質コントロール」シリーズは、1日あたりの糖質量を、
合計130g以内に抑えることを目標に商品開発しています。



※一般社団法人食・楽・健康協会 推奨値

各アイテムの青いアイコン内の数値は、1食当たりの糖質量を示しています。

加工食品

NEW 糖質オフ そうめん 糖質 39.3g/1食 (160g) 300円	糖質 0.6g/1食 糖質オフ たまご 糖質 0.6g/1食 (15g) 140円	糖質 0.6g/1食 糖質オフ かつお 糖質 0.6g/1食 (15g) 140円	糖質 4.4g/1食 糖質オフ クリームチャウダー 糖質 4.4g/1食 (150g) 260円	糖質 7.4g/1食 糖質オフ コンソメポタージュ 糖質 7.4g/1食 (150g) 260円	糖質 6.3g/1食 糖質オフ ミネストローネ 糖質 6.3g/1食 (150g) 260円	糖質 7.4g/1食 糖質オフ かぼちゃのスープ 糖質 7.4g/1食 (150g) 260円	糖質 4.2g/1食 糖質オフ ビーフカレー 糖質 4.2g/1食 (140g) 330円	糖質 3.3g/1食 糖質オフ グリーンカレー 糖質 3.3g/1食 (140g) 330円	糖質 5.6g/1食 糖質オフ バターチキンカレー 糖質 5.6g/1食 (140g) 330円		
糖質 24.1g/100g 糖質オフ はたか麦 フレンド (1kg) 2,300円	糖質 33.8g/1食 糖質オフ ごはん 糖質 33.8g/1食 (150g) 300円	糖質 33.8g/1食 糖質オフ ごはん 糖質 33.8g/1食 (150g×3) 870円	糖質 7.7g/1食 糖質オフ 和風季 糖質 7.7g/1食 (220g) 220円	糖質 9.1g/1食 糖質オフ 中華風 糖質 9.1g/1食 (220g) 220円	糖質 1.5g/1食 糖質オフ 中華丼 糖質 1.5g/1食 (150g) 320円	糖質 4.4g/1食 糖質オフ 親子丼 糖質 4.4g/1食 (150g) 320円	糖質 5.3g/1食 糖質オフ チキンの トマト煮 糖質 5.3g/1食 (130g) 400円	糖質 8.8g/1食 糖質オフ ハンバーグ デミグラスソース 糖質 8.8g/1食 (140g) 400円	糖質 2.2g/1食 糖質オフ 国産豚の もつ煮込み 糖質 2.2g/1食 (170g) 400円	糖質 15.5g/1食 糖質オフ 鶏と野菜の 黒酢あん 糖質 15.5g/1食 (197g) 560円	
糖質 0.3g/1食 糖質オフ あっせり 和風 (170ml) 300円	糖質 0.4g/1食 糖質オフ 焙煎ごま 和風 (170ml) 300円	糖質 0.3g/1食 糖質オフ シーザーサラダ 糖質 0.3g/1食 (170ml) 300円	糖質 0.4g/1食 糖質オフ 黒酢たまご 和風 (170ml) 300円	糖質 25.2g/1食 糖質オフ 血うどん 糖質 25.2g/1食 (120g) 220円	糖質 35.0g/1食 糖質オフ とんこつ うどん 糖質 35.0g/1食 (170g) 320円	糖質 35.7g/1食 糖質オフ しゅうご うどん 糖質 35.7g/1食 (218g) 320円	糖質 29.0g/1食 糖質オフ そば 糖質 29.0g/1食 (160g) 250円	糖質 36.0g/1食 糖質オフ うどん 糖質 36.0g/1食 (160g) 250円	糖質 2.7g/1食 糖質オフ うどん 糖質 2.7g/1食 (90g) 300円	糖質 8.4g/1食 糖質オフ あんぱん 糖質 8.4g/1食 (200g) 520円	糖質 15.0g/1食 糖質オフ しっとりもちもち 糖質 15.0g/1食 (160g) 380円

冷凍食品

糖質 20.5g/1食 糖質オフ ドーナツ 糖質 20.5g/1食 (2個入) 380円	糖質 22.3g/1食 糖質オフ 一食堂 糖質 22.3g/1食 (170g) 600円	糖質 30.7g/1食 糖質オフ 吉山商店 糖質 30.7g/1食 (187g) 600円	糖質 30.4g/1食 糖質オフ うどん 糖質 30.4g/1食 (540g/3食入) 500円	糖質 10.8g/1食 糖質オフ 餃子 糖質 10.8g/1食 (282g) 330円	糖質 15.8g/1食 糖質オフ えび グラタン 糖質 15.8g/1食 (200g) 380円
糖質 18.3g/1食 糖質オフ ドーナツ 糖質 18.3g/1食 (2個入) 380円	糖質 19.2g/1食 糖質オフ お好み焼 糖質 19.2g/1食 (200g) 430円	糖質 38.8g/1食 糖質オフ ピッツァ 糖質 38.8g/1食 (195g) 500円	糖質 16.7g/1食 糖質オフ 今川焼 糖質 16.7g/1食 (280g/4個入) 550円	糖質 21.2g/1食 糖質オフ 焼おにぎり 糖質 21.2g/1食 (160g/2個入) 320円	