



えっ

野菜を先に食べるだけで

いいの？

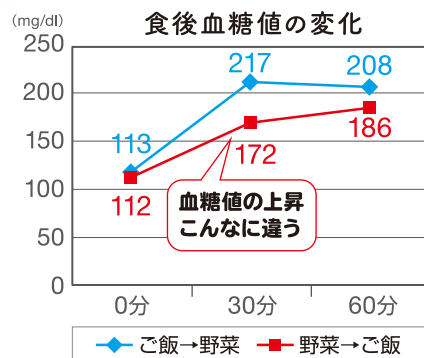


野菜から先に食べるだけでいいんです！

食物繊維が豊富な**野菜から食べる**ことで
血糖値の**急上昇**を抑え、**糖尿病**を**予防**します。

また、動脈硬化を予防し、心筋梗塞や脳梗塞などの
生活習慣病の予防に役立ちます！

食べる順番を変えるだけで、健康アップ！今日から始めてみませんか。



出典 今井佐恵子ら
糖尿病患者における食品の摂取順序による食後血糖
上昇抑制効果
糖尿病53(2):112~115, 2010 0-60分のみ掲載

食べる順番

① 野菜のおかずから食べよう

まず野菜・きのこ・海藻類など
食物繊維を多く含むものを
しっかり食べましょう

★ただし、芋類や果物は、
糖質が多いので最後に食べます。

② 次にたんぱく質のおかずを 食べよう

肉類、魚介類、大豆、卵などの
メインディッシュを
食べましょう。

③ 最後にごはん・パンを 食べよう

血糖値を上げる、ごはん、パン、
めん、芋類などの炭水化物は、
最後に食べましょう。

ゆっくりよくかんで
効果アップ！

食べる順番の効果を発揮するためには、腸に野菜の食物繊維が入ってから、ごはんやパンなどの炭水化物が入るための時間差をつくる必要があります。

ゆっくり時間をかけて食べましょう。満腹感も得られて、食べ過ぎ防止につながります。

野菜を1日350g
食べましょう！

1日350gの目標まで、あと1皿分(70g)不足しています。

野菜を**もう一皿**食べましょう！