

食事を食べる時は、先に野菜を食べると野菜の食物繊維が、炭水化物の消化・吸収を遅らせ、血糖値の上昇が抑えられます。そのため、インスリンも適度に分泌され、脂肪をためにくくなります。

最初に付合せや汁物の野菜や海藻、きのこを食べましょう。5～10分かけて、よく噛んで食べるのがコツです。満腹感が増し、食事量を抑えられます。ごはんを食べ過ぎないように薄味調理を心がけましょう。

次に魚や肉、卵、大豆・大豆製品などのたんぱく質が豊富なおかずを食べます。たんぱく質は皮膚や骨などのからだの組織を作るものになるので、欠かさず食べましょう。肉は脂肪の少ない赤身を選びましょう。

最後にごはんやパン、麺などの炭水化物を食べます。さらに食物繊維の多い雑穀や玄米にしたり、全粒粉のパンにすると消化がゆっくりになり、さらに効果的です。かぼちゃやいもなどの炭水化物の多い野菜も最後に食べるようにしましょう。

