

食べる順番ダイエット

●いつもの食事の中で食べる順番を変えるだけのダイエット

- ・食材の食べる順番を変えることで満足感が得られ食べすぎを防ぐことができます
- ・くすみ・たるみ・しわなどの原因となる『糖化』を防ぐ
- ・血糖値の急上昇を抑え糖化を防ぎ、また脂肪を溜まりにくくする効果もあります

▼どういう順番で食べるといいの？

食物繊維→たんぱく質→炭水化物の順番

(1)食物繊維

食物繊維は、脂質や糖質を吸着して、そのまま排出されるためダイエットに有効な食品

<代表的な食材>

野菜、キノコや海藻、こんにゃく類

(2)タンパク質

油分ゼロの食事より少し油を使った食材が入る方が腹持ちが良くなるためタンパク質もしっかりとる

<代表的な食材>

チキン、ステーキなど肉類や魚類

(3)炭水化物

炭水化物を早いうちに食べると血糖値が上がらず満腹感が得られない為、最後に食べる

<代表的な食材>

パン、ご飯、パスタなどの麺類