

誰でも気軽に♪

食べる順番ダイエット

●特にこんな方におすすめ！

- ☑ダイエットが長続きしない
- ☑痩せたいけど、食事制限はしたくない
- ☑最近血糖値が気になる
- ☑家族に糖尿病の人がいる

方法は『食べる順番』を変えるだけ！

最初に

①野菜・海藻・きのこ



ポイント：食物繊維が糖の吸収を抑制し、食後の血糖値上昇を抑える

次に

②魚・肉・大豆・卵など



ポイント：食欲を抑える効果がある消化管ホルモンが分泌

最後に

③ご飯・麺・パンなど

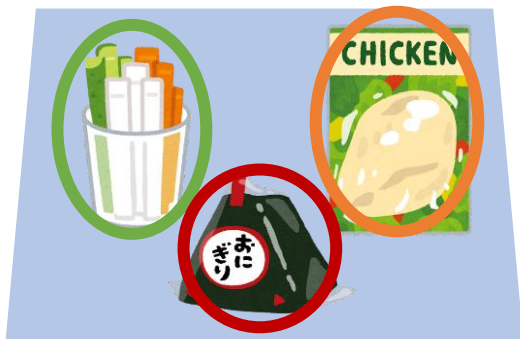


ポイント：主食は食事開始後5分以上経ってから

たとえば…

●コンビニで

①野菜スティック→②チキン→③おにぎり



●外食で

①お浸し・味噌汁→②魚・豆腐→③ご飯

