

# 元気のひきだし

食事となると何を食べるか？何を食べないか？そこばかりに意識が向かがちですが、実は同じ食べ物でも何から食べるかで体内の状態は変わってきます。

そこで第2回目の元気のひきだしは「食事の食べる順番」についてです！

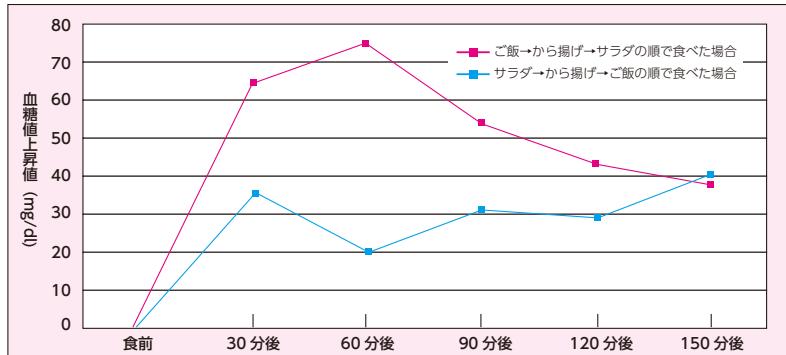
おかずから食べると良いって聞いたことあるけど、何でいいのだろう？



食べる順番によって、食後の血糖値上昇や血糖値を下げるはたらきのインスリンホルモンの分泌に違いがあります。肥満や糖尿病発症予防のために、「まずはおかずから」の習慣を始めてみましょう。

## ◆食べる順番による血糖値の上がり方のちがい

右の図からも分かるようにご飯から食べた場合は食べた直後から急激に血糖値が上昇していく、その後は急激に下降しているのに対しサラダから食べた場合は血糖値の上昇も下降も緩やかです！



## ◆おかずから食べるメリット

- ★よく噛むことで、満腹を知らせる脳内物質や食欲を抑えるホルモンが分泌される
- ★食物繊維は胃や小腸の粘膜を覆うため、次に食べた物の吸収を抑えて血糖上昇を緩やかにする
- ★インスリンの分泌も抑えられ、糖尿病や肥満予防、疲れやすさや眠気の軽減にも繋がる

## ◆血糖値を上げにくい食べ物の順番

- 食物繊維：野菜・きのこ・海藻類
- タンパク質：お肉・お魚・大豆製品
- 炭水化物：ご飯・パン・麺・いも類



## おススメ★先食(さきた)べおかず

恩納村の村産品でもあるもずくを使ったおかずです。もずく酢だと砂糖を多く摂取してしまう可能性があります...

そこでおススメしたいのが「もずくサラダ」です！もずく、きゅうり、ツナなどをレモン汁(酢)、オリーブ油、しょうゆで味付けします。

ぜひ、試してみてください♪もずくスープなども良いです！