

やまもと保険 健康新聞

2025年 * 秋号

『食べる順番』で **健康・きれい** をあなたの手に！

食べる順番を“コーススタイル”にチェンジするだけ

まずは**前菜**

野菜、きのこ、階層を使った
常備菜や季節の野菜、具だ
くさんの味噌汁やスープ



たっぷり摂るには2種類(2皿)
がベター

⑥ イモ類、かぼちゃ、トウモロコシは
ご飯の仲間です



続いて**メインディッシュ**

肉、魚介類、卵、大豆製品など
のメインのおかず



最後にご飯だけ食べるのが味
気なければ、半分食べたらご飯
と一緒に食べても大丈夫

しめの**ごはん**

ごはん、パン、麺などの主食



白米より「玄米」
食パンより「全粒粉パン」
うどんより「そば」がオススメ



成功のポイント

- ★ よく噛んでゆっくり食べる(特に野菜)
- ★ 調理法は、「生」や「煮る」を優先する
- ★ 間食するなら、素焼きナッツ類、ドライフルーツを
- ★ 外食時には食事の10～20分前に野菜ジュースを飲んで、野菜不足をカバーする
- ★ 20時以降の飲食はやめておく
- ★ 常備菜を活用する

『食べる順番』で健康・きれいが手に入るメカニズム

- ① 血糖値をゆるやかに上昇させて、太りにくい身体を作る
→ インスリンが適量分泌され、糖を効率よく消費する
- ② 食べ過ぎを防ぐ → ダイエット効果が期待できる
- ③ 廊下の原因「糖化※」を予防する → きれいにつながる
※ 「体のコゲ」と言われ、体の中の余った当分がたんぱく質とくっついて体の細胞を劣化させる(たるみやシワ、動脈硬化、白内障など)現象。同じ食材でも、生→煮る→焼く→揚げるの順に発生率が上がるので、調理法には、生、煮るを選ぶのがおすすめ。



お手軽常備菜レシピ
にんじんのナマリ



- ① にんじん1本をスライサーで千切りし、さっと茹でる
- ② 水気を切って、塩(小さじ1/2)ごま油(大さじ1)酢(小さじ1)砂糖・醤油(各少々)で和える。 *ごま油をオリーブオイルに変えたら洋風になります♪