

病気にならない為の体づくりをトータルサポートする松島薬局です😊

突然ですが、みなさんは食事をする際、始めに何から食べますか？いきなりメインもの🍖？笑 もしくは汁物？最近の研究でも明らかになっているのですが、食べる順番を変えることで、急激な血糖値の上昇を抑えることができ、脳卒中や心筋梗塞、動脈硬化の予防、また太りにくくしてくれる効果が分かっているんです👍

理想的な食べ方は、①野菜→②お肉(タンパク質)→③炭水化物(糖質)のごはんの順番です😊👍

まずはじめに野菜を食べることで、糖分が緩やかに増加するので、血糖値の上昇も緩やかになり、インシュリンの分泌も少なく抑えられます。そうすることで、体脂肪としての蓄えも少量で済み、太りにくくなるのです！つまり、最初に炭水化物(糖質)を摂ってしまうと、急激に血糖値が上昇し、インシュリンが体脂肪へと蓄えられやすくなり、結果、太る原因にもなるのです🔥

また、食事の後に眠くなること、ありませんか？

食事した後によく眠くなるという方は、主食の麺類や丼ぶりをいきなり食べている方、多いのではないのでしょうか😊これは、急激な血糖値の上昇で、今度は上昇した血糖値を下げようと、大量のインスリンが分泌され、血糖値が下がりすぎてしまうことで、眠気が起こってしまうのです😓

健康維持の為に、まずは野菜をゆっくりと噛んで食べてから最後に炭水化物(糖質)を食べるように心掛けてみましょう😊👍 そうすることで、生活習慣病の予防はもちろんのこと、食物繊維豊富な野菜が肥満防止にもなりますし、健康維持にもつながります♪

もし、食事のテーブルに野菜がない場合には、お味噌汁やスープなどの汁もので、内臓を温めてから主食に入る、という方法を取ってみてくださいね👍

