

『食べる順番』で、健康・きれいをおあなたの手に！！

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** ➡ 続いて **メインディッシュ** ➡ しめの **ごはん**

野菜、きのこ、海藻
を使った常備菜や季
節の野菜、具沢山の
スープや味噌汁

たっぷり摂るには2種類（2皿）が
ベター

④イモ類、かぼちゃ、トウモ
ロコシはご飯の仲間です

肉、魚介類、卵、
大豆製品などの
メインのおかず

豆腐

最後にご飯だけ食べるの
が 味気なければ、半分食
べたらごはんと一緒に食
べても 大丈夫

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
おすすめ

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 老化の原因「糖化※」を予防する ➡ きれいにつながる

※「体のコゲ」と言われ、体の中の余った糖分がタンパク質とくっついて体の細胞を劣化（たるみやシワ、動脈硬化、白内障など）させる現象。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

にんじんのナムル

- 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



大根のポン酢付け

- ① 大根（1/3本）は皮をむき、7mm角の拍子木切りにし、ざるに入れる
- ② ①に塩（小さじ2）を振りかけ、もみ込み、そのまま10分ほど重しをして置く
- ③ 大根をキッチンペーパーで包み、手でぎゅっと水気をしぼる
- ④ ポリ袋に③とポン酢（大さじ4）を入れ、空気を抜いて口を閉じ2日ほど冷蔵庫で寝かせる



お知らせ

10月20日（木）13時30分から14時40分の間、本社2階会議室でインフルエンザの予防接種が行われます。