

『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** → 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

②イモ類、かぼちゃ、トウモロコシはご飯の仲間です

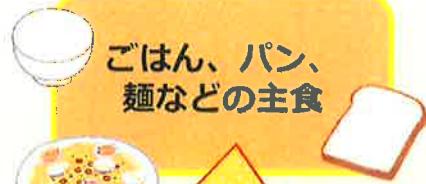
肉、魚介類、卵、大豆製品などのメインのおかず



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がるに入れる
- ②①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ぶる
- 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。