

# 食事はまず野菜から

2013年3月31日  
白澤卓二  
順天堂大学大学院教授

肥満は老化を早め、  
生活習慣病や認知症、ガンなどを発症しやすい、といわれています。

万病のもとである肥満を防ぐには、食事の量を減らすだけ  
ではなく、その食べ方も重要になってきます。

一日三食は規則的に、早食いはやめ、よく噛んでゆっくり食べる。

肥満を防ぐには

「まずサラダやおひたし、煮物、汁物など野菜から食べ始める」

その後、「肉や魚などの主食を食べ」、

最後に「ご飯などの主食を食べる」

のが太らない食べ方です。

ご飯やパンなどの主食から先に食べると、糖質のとりすぎになることがあります。  
野菜や汁物の具には食物繊維を豊富に含む食材が多く、直に胃が膨らんで  
満腹感が得られやすいうえに、肉や脂っこい料理の脂質の吸収を抑えてくれます。  
しかも、ご飯などの糖質の吸収も柔らかにし、血糖値の急激な上昇を防いでくれる。

野菜

→

魚・肉

→

ご飯・パン

