

11月になりました。

食欲の秋を楽しみたい方へ

食欲の秋を楽しんでもいいでしょう。
美味しい秋を満喫してもいいでしょう。
但し、食べる順番を厳守してくださいね。



食べる順番ダイエットの正しいやり方

食べる順番ダイエットの基本は、

糖質が少ない料理から食べること。



さらに

以下のポイントを押さえること

が成功の秘訣です。

ポイント 1 ゆっくり食べる

食後血糖値の上昇を抑えてくれる食物繊維やたんぱく質は、
胃や腸に届いてから働き始めます。

その準備が整うまでに 5～10 分程度かかるため、

**食べ始めてから少なくとも 5 分以上経ってから、
糖質が多い主食を食べると良いでしょう。**



ポイント 2 おかずの品数を増やす

丼もの、カレー、寿司、ラーメン、パスタなど
主食主体の単品料理では、糖質を最後に食べるのが
難しくなります。

食べる順番ダイエットをするなら、

汁物と副菜 2 品以上は付けたいところ。

とはいえ、毎食だと大変なので、

おかずの作り置きがおすすめです。



ポイント 3 おかずは薄味にする

食べる順番ダイエットでは、

おかずだけ先に食べるので、

味付けは控えめにしましょう。

調味料にも糖質が含まれますし、

最後にごはんを食べる時に

漬物や佃煮などを付けると塩分過剰になります。



ポイント 4 糖質が多い野菜に気をつける

トウモロコシ、カボチャ、レンコン、豆類（大豆以外）、ニンジン、
ゴボウなどの野菜や芋類は、糖質を多く含んでいます。

これらを甘辛く味付けしたような料理は、

ごはんと一緒に最後に食べましょう。



だいすき♡

ポイント 5 1日3食きちんと食べる

空腹の時間が長くなると、次の食事で血糖値が上がりやすくなります。

先述の通り、血糖値が一気に上がるとインスリンが過剰に分泌され、

体脂肪がつきやすくなるので、

朝昼夕の食事リズムを整えることも大切です。



5つのポイントを制覇しましょう。
ダイエットが楽しくなりますよ。
果物は1日おきにいただいでください。

・・・守ってね。



KIREI cruise HP を参考にしました。

よろしかったら...

私の散歩コース「ぎふワールド・ローズガーデン」情報です。
10月20日の園内情報です。



10月20日撮影



★お見事!★

ガーデンマムは10月中旬が見頃と聞きました。見応えがありました。



前回もご紹介しました“イベント”継続中です。美しさに感動しますよ。



感動

秋のローズフェスティバル

— 秋薔薇&ガーデンマム —



開催期間：2024年10月19日～2024年11月10日

草山に

馬放ちけり

秋の空

夏目
漱石



広々とした眺めがいいですよ