

食べる順番変えるだけ！



山武市マスコットキャラクター
SUNムシくん

野菜を先に食べて 血糖値を改善しましょう



ごはんの前に野菜を食べると・・・

血糖値の上昇が穏やかに
ダイエット効果も



＜血糖値改善におすすめの食べかた＞

まず主食・主菜・副菜を用意しましょう

① はじめに野菜を食べましょう

一口ずつよくかんでゆっくり食べるとより効果的です

② その次に肉や魚などのおかずを食べ、

③ しばらくしてからご飯などの炭水化

物を食べましょう



*いままでの食べ方から急には変えられないという人も
はじめの3口までは野菜料理を食べることからやってみてはいかがでしょうか