

「食べる 順番ダイエット」のポイント

食べる 順番ダイエットで効果を出す方法

食事の食べるものの 順番を変えることによってダイエットをする方法です。

とても簡単で楽な方法です。すぐにやせるとはいえませんが、この食事の

順番を守ることで、やせる効果だけでなく健康にもメリットがあります。

食べる 順番

外食での実践例

食べる 順番ダイエットの方法

食べる 順番

このダイエットの方法は、いつもの食生活をそのまま続けてよいというのが
メリットです。特に食べものの制限はありませんが、気をつけるのは食事の
とき以下のように 順番を守る事です。

汁物から食べる

最初に、水分の多いスープやおみそしるなどの汁物からたべます。水分はお
腹にたまりますので、満腹感を感じやすくなる効果があります。

食物繊維を食べる

次に食物繊維の食材を食べます。野菜や果物など、サラダなどを始めに食
べることで、血糖値の上昇を抑えて、脂肪の吸収も抑えることができま
す。野菜はビタミンなどが豊富ですから食事の時には必ず野菜類は食べる
ようにしましょう。美肌効果もあります。

タンパク質を食べる

次はたんぱく質のメニューです、肉や魚など、食事のメインとなるものを食べます。

炭水化物を食べる

最後に食べるのがご飯や麺類などの炭水化物です。炭水化物を先に食べないことが、この食べる順番ダイエットの最大のポイントです。おなかがすいている状態で炭水化物を食べると、血糖値が上昇してしまい、脂肪もつきやすくなります。

外食での食べる順番ダイエットのコツ

外食をするときも、このやり方が効果的です。食べるときはやはり最初にサラダなどの食物繊維から食べるようにします。

丼もの場合

たとえば牛丼などですが、まず味噌汁から始めましょう。次にサラダ食べてから、牛丼の具を半分ほど食べて、最後にご飯と残りの具と一緒に食べるようにします。

とんかつ定食の場合

定食などは、味噌汁、サラダなどがついていますので、食べる順番もわかりやすいかと思います。たとえば、とんかつ定食の場合はサラダから食べて、とんかつ、そして最後にご飯を食べるようにしましょう。満腹になった時点で、その後は無理に食べる必要はありません。ご飯も食べきれない時にはそれで食事は終了にします。

ファーストフードの場合^{ばあい}

ファーストフードは食べる^た 順^{じゅんばん} 番^{ばん} ダイエットが実践^{じっせん} しづらい^{しょくじ} 食^{しょく} 事^じ になります。

全体^{ぜんたい} にカロリーも高い^{たか} ので、出来る^{でき} だけダイエット 中^{ちゅう} は食べない^た ほうが良い^{よい} ですね。

まとめ

順^{じゅんばん} 番^{ばん} を守^{まも} っていればそれで安心^{あんしん}、と思^{おも} っ^た 食べる^た 量^{りょう} を今^{いま} まで以^い 上^{じょう} に増^ふ やしてはいけません。

あくまでも今^{いま} までの食^{しょく} 生活^{せいかつ} の通^{とお} りに、できれば量^{りょう} を減^へ らしていくことが目^{もく} 標^{ひょう} です。始^{はじ} めに食^た べる食^{しょく} 物^{もつ} 繊維^{せんい} も、お腹^{なか} が一^{いっ} 杯^{ぱい} にならないからといって、食^た べ過^す ぎたり、油^{あぶら} の多^{おお} いドレッシングを多^{おお} く使^{つか} ったりすることは避^さ けましょ
う。