ダイエット委員会

「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」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

目次

[「食べる順番ダイエット」のポイント 1](#_Toc511570670)

[食べる順番ダイエットで効果を出す方法 1](#_Toc511570671)

[食べる順番ダイエットの方法 2](#_Toc511570672)

[食べる順番 2](#_Toc511570673)

[汁物から食べる 2](#_Toc511570674)

[食物繊維を食べる 2](#_Toc511570675)

[タンパク質を食べる 2](#_Toc511570676)

[炭水化物を食べる 2](#_Toc511570677)

[外食での食べる順番ダイエットのコツ 3](#_Toc511570678)

[丼ものの場合 3](#_Toc511570679)

[とんかつ定食の場合 3](#_Toc511570680)

[ファーストフードの場合 3](#_Toc511570681)

[まとめ 3](#_Toc511570682)

# 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を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

ファーストフードは食べる順番ダイエットが実践しづらい食事になります。全体にカロリーも高いので、出来るだけダイエット中は食べないほうが良いですね。

まとめ

順番を守っていればそれで安心、と思って食べる量を今まで以上にしては増やしてはいけません。

あくまでも今までの食生活の通りに、できれば量を減らしていくことが目標です。始めに食べる食物繊維も、お腹が一杯にならないからといって、食べ過ぎたり、油の多いドレッシングを多く使ったりすることは避けましょう。