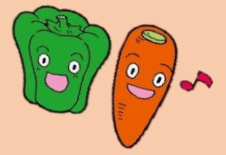


「いただきます」のあとは、



野菜から



野菜から食べることの効果



ベジたん



野菜から食べることにより、おかず量（副菜量）が増えるため満腹感を感じ、炭水化物の摂り過ぎ予防につながります。

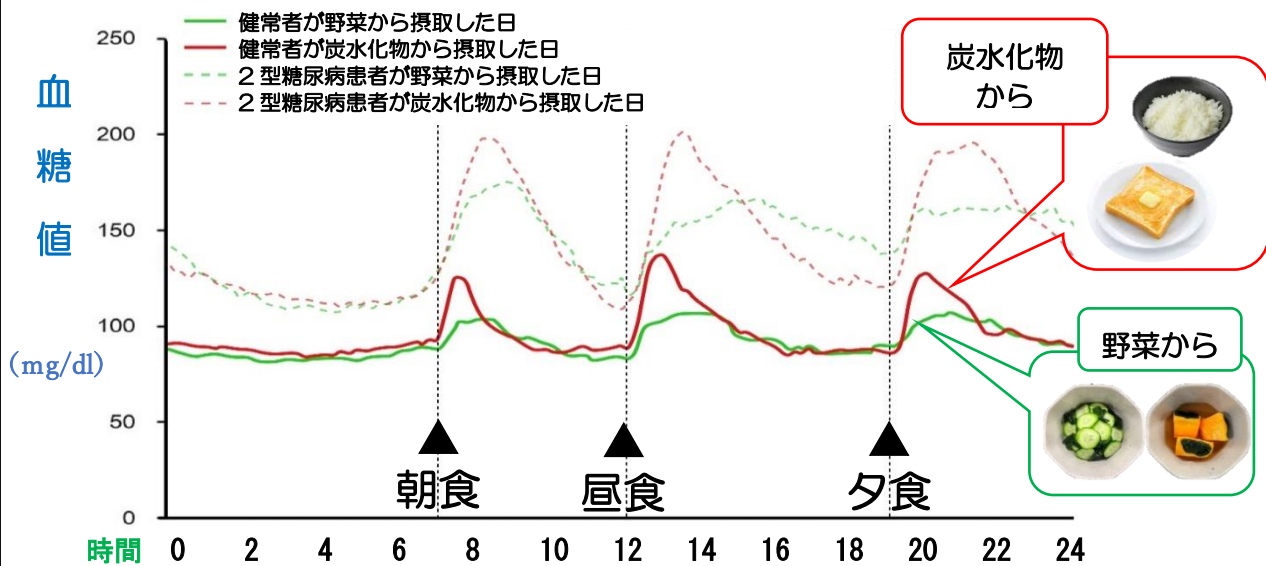


小さいころから野菜を先にゆっくりよくかんで食べることを習慣にすることで将来の糖尿病発症リスクの軽減につながります。



食物繊維が多く含まれる野菜から食べることで血糖値の急上昇を抑えます。

「食べる順番」と血糖値変動



「京都女子大学 今井佐恵子教授・梶山内科クリニック 梶山静夫院長 (JCBN 2014)」より