

メインおかずから食べ始めましょう

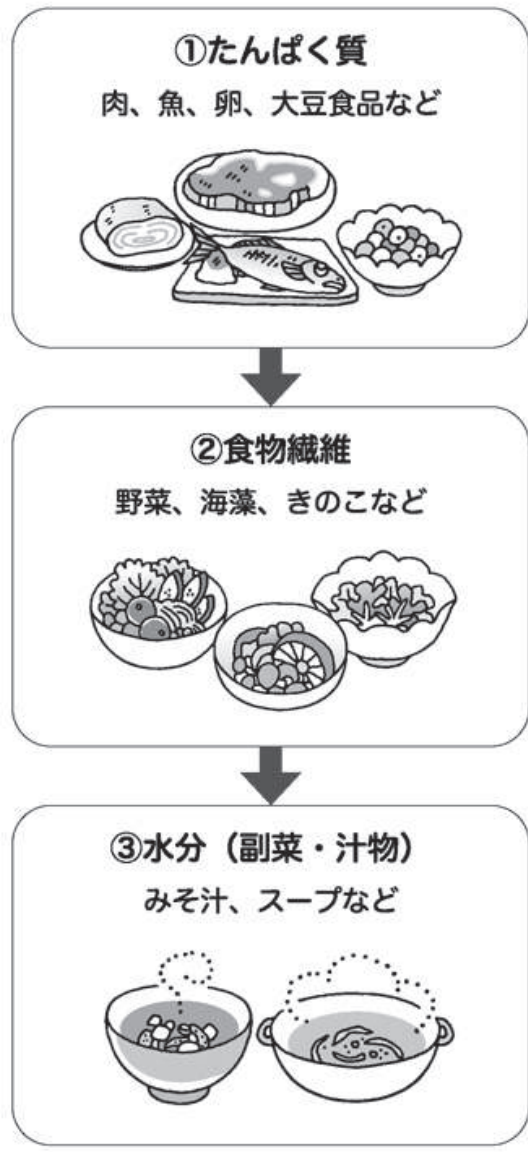
肝臓に脂肪がたまる原因となる「糖質」の吸収をゆるやかにするために、「食事は野菜など食物繊維から食べ始める」という考え方が、一般的によく知られています。私自身も、過去の著書でそのように書いたこともあり、それ自体は決して間違っていないと思います。

しかし本書では、これももう一歩進歩させた新しい「食べる順番」を提唱したいと思います。それは「メインおかず（＝たんぱく質）を最初に食べる」という方法です。

サラダ等の野菜から食べるのはいいのですが、それだけでお腹が満たされると、筋肉を維持するために不可欠な「たんぱく質」が、十分に摂取できなくなる可能性が出てきます。脂肪を燃やすためにも筋肉は絶対に必要ですから、肉や魚などをはじめに食べて、まずはたんぱく質をしっかり摂取しましょう。これで血糖値の急上昇も抑えられ、肝臓に脂肪がたまるのを防げます。

たんぱく質から食べ始めると、「満腹感を得やすい」というメリットもあります。そのため最後に炭水化物（糖質）に到達した頃には、ある程度お腹が満たされ、労せずして「糖

■ この順番で食べましょう ■



質ちよいオフ」ができるでしょう。前にも述べましたが（33ページ）、糖質をまったく摂らないのもよくありません。量は少なめでも、必ずご飯などの炭水化物も食べるようにしてください。気をつけたいのは、ポテトサラダのポテトや、マカロニサラダのマカロニは炭水化物であり、糖質を多く含んでいるということです。これらはたんぱく質や食物繊維を摂ったあと、最後にご飯などと一緒に食べるといいでしょう。