

## 9つのかしこい食べ方

### ①朝食のメリット

5つのメリット、おすすめ朝食メニュー

### ②糖質の摂り方

どちらを食べようか、太りにくい方の選択

### ③炭水化物(糖質)同士は一緒に食べない

一番太る食べ方です…

### ④原形が残っている方を選ぶ

食物繊維が多く、血糖値を上げにくい

### ⑤ベジタブルファースト

まず野菜から食べ、炭水化物を最後に食べる

### ⑥間食は14時～15時に！

体の中にあるたんぱく質「BMAL1」との関係

### ⑦旬のものを食べる

「旬」のものをおすすめする理由

### ⑧ゆっくり食べる

食べる速度と、BMI・ウエスト径・メタボ発症率の関係

### ⑨よく噛んで食べる

よく噛んで食べるための対策8つ

