

# 肥満について

院長 井手下 久登

17



## 先に野菜を食べる

健康生活を続けるためには、血糖値を急激に上げない物を、先に食べることが必要です。簡単にいえば、最初に野菜、次にタンパク質や脂質を取り、炭水化物を最後にとることが大切です(図1)。野菜に多く含まれる食物繊維が、糖の吸収を緩やかにする作用があります。また野菜に含まれるビタミン、ミネラルも太らない体をつくるのに役立っており、野菜の摂取量を増やすと、寿命が延びるといわれています。

1種類の野菜を大量にとるのではなく、いろいろな色の野菜を、まんべんなくとることが大切です。緑黄色野菜は、緑色や黄色といった色の濃い野菜です。ベータカロチンなどが豊富に含まれ、動脈硬化の進行予防などに、効果があります。淡色野菜は、色の薄い野菜です。免疫力を高め、がんのリスクを低下させるビタミンCが豊富に含まれています。まずは野菜から、そして野菜中心の食生活にして、肥満を予防・改善して、元気で長生きをしましょう。

野菜



タンパク質・脂質



炭水化物



図1: 野菜→タンパク質・脂質→炭水化物の順に食べることが大切