

# 食べ方を変えれば若くなる！」

・中年太りを防ぐにはまずは野菜から食べる

## ■食べる順番は野菜から

糖尿病や中年太りを防ぎ、健康な生活を送るための最も簡単で、効果のある食べ方と言えるでしょう。

野菜から食べる食べ方であれば、血糖値の上がり方をゆるやかにすることができます。食物繊維には糖を吸着する働きがあります。体が必要とする以上の糖は食物繊維に吸収され、便となって排泄されます。脂肪を吸着する働きもあり、主菜の肉などの脂肪の吸収を抑えます。それに副菜や主菜で満腹感が早く得られるため、食べ過ぎの防止にもなります。

ごはんを食べるまで、できるだけ間を置くことも大切です。ごはんは糖の固まりのような食材。いきなりごはんを口にすれば血糖値は急激に上がっていきます。血糖値の急上昇はすい臓からのインスリンが大量分泌を促します。習慣化するとすい臓が疲弊します。疲れ切ったすい臓は働きが低下しますから、インスリンの分泌力も減退して糖尿病のリスクをどんどん高めてしまうのです。今すぐ食べ方を変えましょう。1ヶ月も続けると、体脂肪の減少・血糖値の低下が明らかに見られます。

□野菜を先に食べる

□一度の食事に最低20分かける

□噛む回数を多くする

**主菜**  
(肉、魚、卵、大豆製品)  
のうちどれか1品



**副菜**  
野菜料理を1~2品



**主食**  
(ごはん、パン、めんなど)  
のうちどれか1品



**汁物**  
味噌汁、スープなど



# 防災マニュアルで災害に備えろ！」

地震が発生したとき、被害を最小限に抑えるには、一人一人があわてずに適切な行動をすることが極めて重要です。そのためには、みなさんが地震について関心を持ち、いざというときに落ちついて行動できるように、日頃から地震の際の正しい心構えを防災マニュアルとして身につけておくことが大切です。



## 【スタッフ日記】

お世話になっております。  
ワイコーポ 濱尾 司です♪  
新事務所に移転して1ヶ月が過ぎました。普段お世話になっているたくさんの方にお祝いを頂き感謝しております。  
これからも仕事を通じて、皆様に喜んでもらえるよう努力していききたいと思います。

最近、甲子園口という街をよく知りたいと思い、昼食時には美味しいお店を発見するために歩きまわっております。  
近くに来られたときは、私が甲子園口をご案内致します♪

