

キューピー株式会社 さま



★3月4月は...キューピーさんからスーパーフード、「キヌアミックス」「五種豆と五穀」のサンプルをたくさんいただいています。(平成30年4月終了)



「野菜から食べる」

野菜から食べる。キューピー

食べる順番を変えるだけでカラダにいいこと

毎日の食事で、食べる順番を変えるだけでカラダにいいことがあります。ごはんやおかずより、野菜を先に食べることで、食事時の糖の吸収を遅くすることができるからです。食事にサラダを一品添えて、まずサラダを食べる。そんな食スタイルに注目が集まっています。

【血糖の値は食事時の血糖値の上昇を抑えること。】
お腹がすいた時、急いでごはんやおかずを食べると血糖値が急に上がり、血糖を調節するインスリンがすぐに分泌されてしまうためです。また、急激なインスリンの上昇はじわじわと膵臓の機能を弱め、糖尿病を招くことも。これを防ぐためには、血糖値をゆっくり上昇させるように一口30回噛むなどゆっくり食べる方法や、糖の吸収を遅くする食物繊維が豊富な食物を同時に食べる方法もありますが、野菜などをごはんよりも先に食べることが大変有効です。

【野菜から食べると、食事時の糖の吸収を遅くします。】
サラダをごはんの前に食べた場合と、ごはんの前に食べた場合の血糖値の上がり方を比べて見ると(図1)、サラダをごはんの前に食べた場合は、ごはんを先に食べた場合よりも食後25~45分の血糖値は有意に低下して、血糖値が基準値に到達する時間も1時間遅くなりました。

また、血糖を調節に変える血中のインスリン濃度を比較しても(図2)、サラダをごはんの前に食べた場合は、ごはんを先に食べた場合に比べてインスリン値が最高値に達する時間も90分も遅くなりました。

図1「食後血糖値の推移」

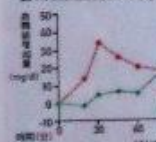
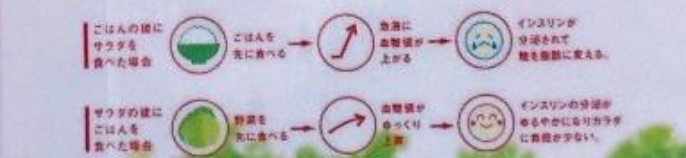
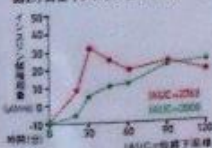


図2「食後インスリン濃度の推移」



Q どういう順番で食べた方がいいの？

A サラダを添えて最初に完食！次におかず、最後にごはんの順番です。

まず最初に野菜！これがポイント！

野菜たっぷりといえばやっぱり「サラダ」！

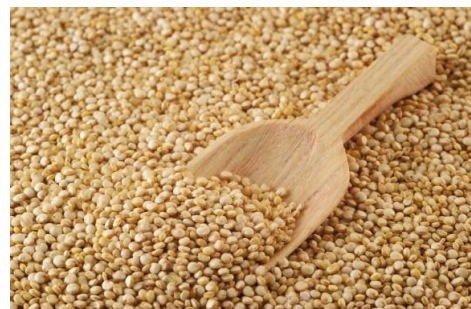
ごはんは最後！

『五種豆と五穀』『キヌアミックス』 『クッキングビーンズ』 などスーパーフードのラインナップ！

「キヌア」って...？

キヌア・キノアは南米が原産の、必須アミノ酸をバランス良く含むことが特徴の雑穀です。

古代インカ時代から、人々にとって「母なる穀物」として食べられてきました。



近年になり高い栄養価が注目されNASAが21世紀の主要食と評価し、「スーパーフード」の一つとしてハリウッドセレブやスーパーモデルの間で好んで食べられるようになりました。

ほしえぬ『キヌアミックス』は封を切ったらそのままかけるだけ！入れるだけ！めんどろな茹で作業は必要ありません！

そのままサラダにかけたりスープに入れたりただで食べられます。ほかにも、混ぜご飯にしたり、スコーンに練り込んだりと使い方はご自由に！

キューピーさんおススメは、サラダと一緒に。パラパラッと振り掛けると少し豪華なサラダになりますよ。そこにお気に入りのドレッシングをかけて、スーパーフードサラダのできあがり！



1度ぜひ手に取ってみてください。