



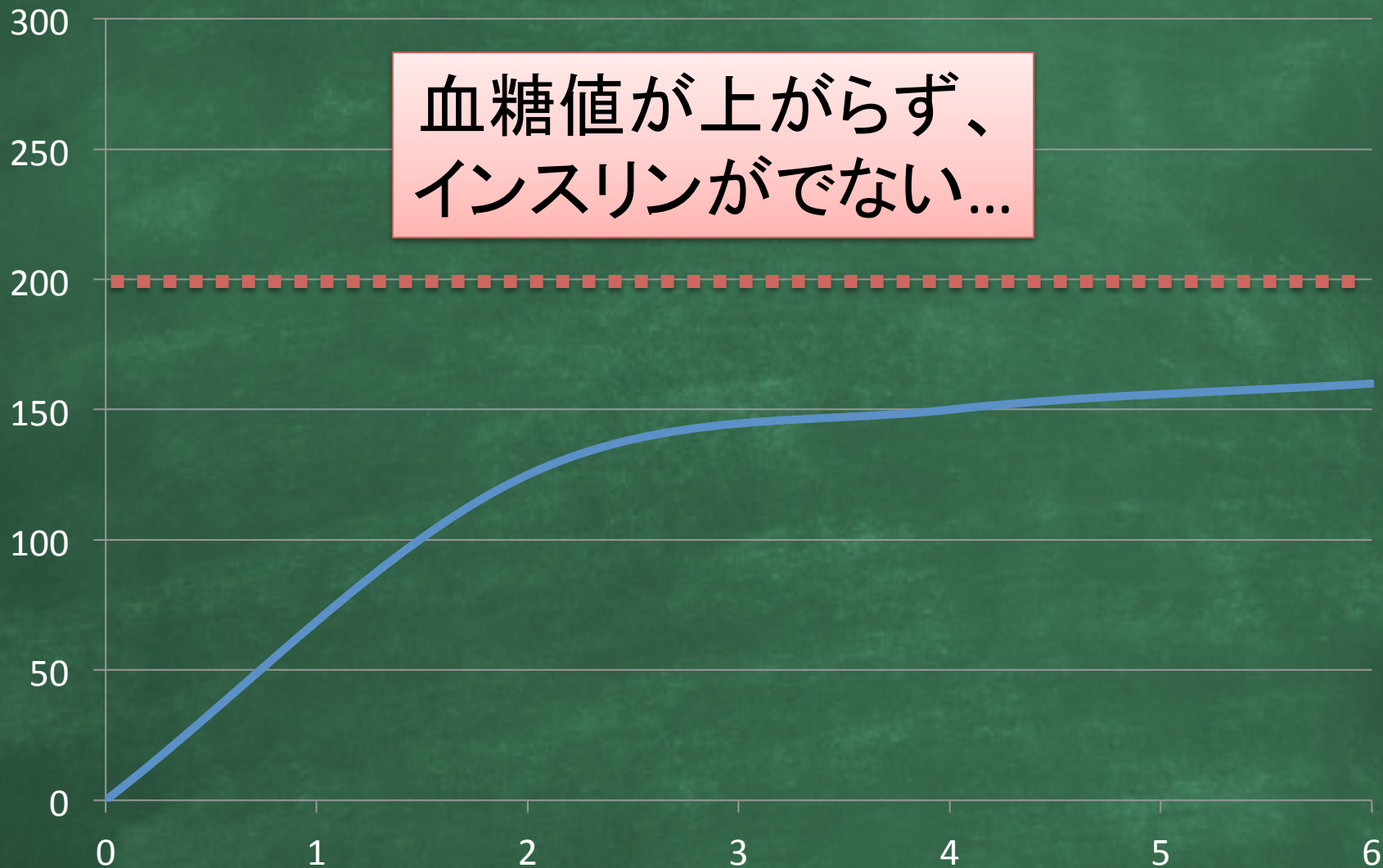
食べる順番を考える
～カラダに負担をかけない順番～

満腹を感じる3つのホルモン

- 血糖値が上がると膵臓からでる『インスリン』
→血糖値を下げる
- 脂肪細胞からでる『レプチン』
→食欲を抑制する
- 胃からでる『グレリン』
→食欲を増進する

血糖値が上がって、
細胞に取り込まれ、
食欲が抑制される。

野菜から食べたときの血糖値



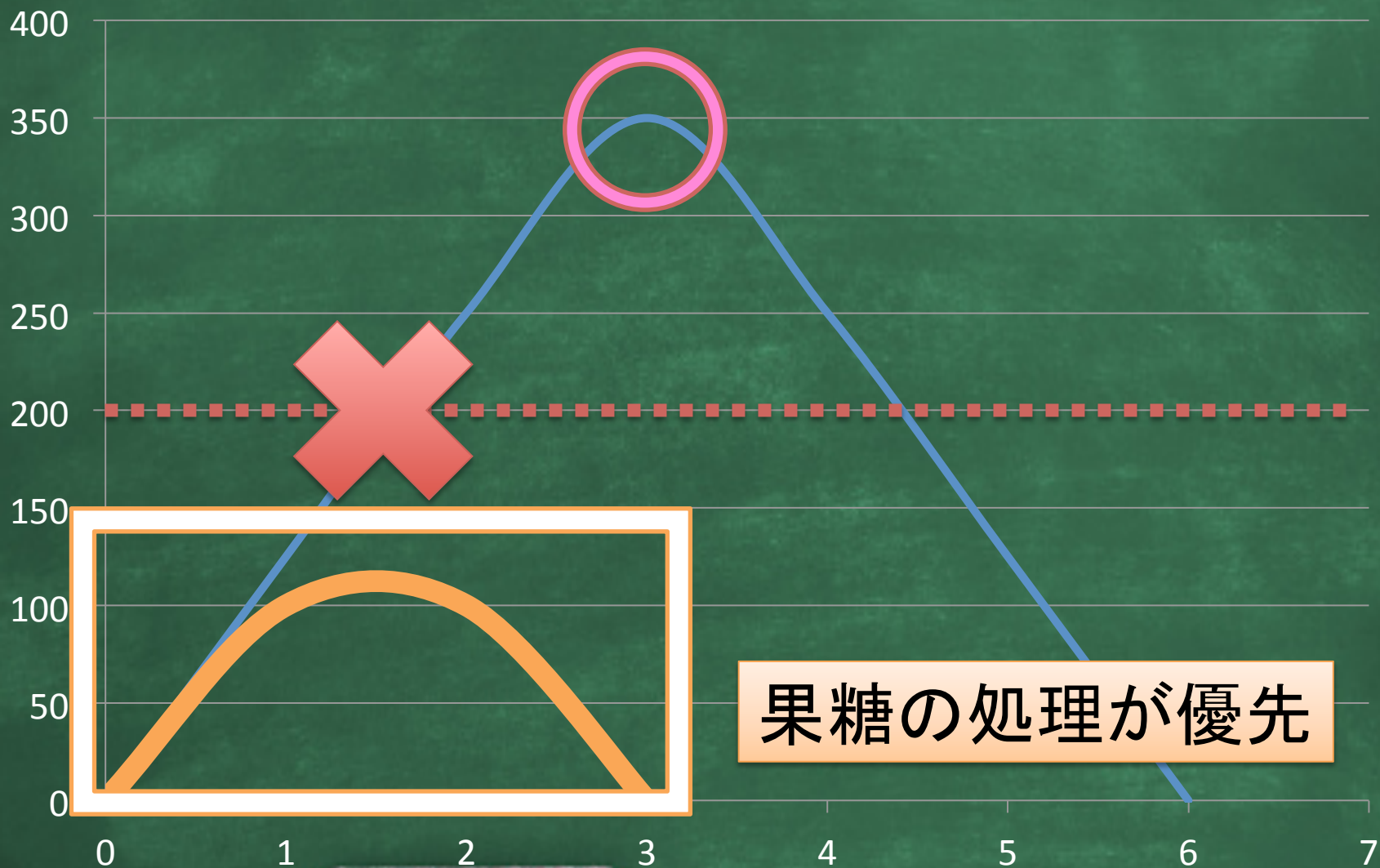
野菜から食べると...

- 血糖値が上がらずインスリンがでないため、満腹感が遅くなる
- レプチンもでないため、食欲がおさまらない
- ある程度胃にたまって、ようやく落ち着く。
- ずっと血液中にブドウ糖がいるため、血液にくっついてしまう可能性が高くなる

炭水化物を
『2・3口食べてから』
他のものを食べる！

ちなみに果糖がある間は、
放っておくと危険なので、
インスリンがでません！！

果糖と血糖値



果糖の処理が優先

果糖とブドウ糖を一緒に摂ると

- 果糖の処理が優先される。
- その間インスリンは出ることなく、血糖値が上がり続ける。
- 果糖の処理が終わってインスリンがでたときには、必要以上のブドウ糖が入ってきてしまう...

満腹を知らせるホルモンが
効かない...

果糖は、
満腹感を鈍感にしてしまう！

果糖や液状の糖は、
ブドウ糖の後に摂るようにする！

空腹感は
ブドウ糖を求めるサインで、
砂糖や果糖を求めるものではない！

ちなみに...
満“足”感を求めると太る。

他の栄養を摂ると、
自然と満たされます！

【チャレンジ】

お腹空く感覚を確かめるため、
夜まで食べないでみよう！