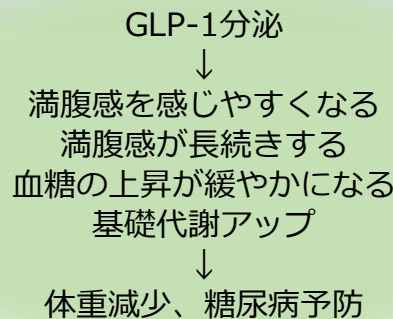


太らない食べ方ってあるの？

食事の最初に、野菜やタンパク質、お肉を食べると
やせホルモン・GLP-1の分泌がアップ！

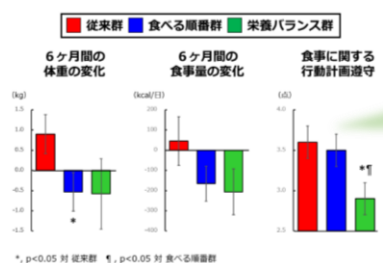
Diabetologia. 2016;59(3):453-61
J Clin Biochem Nutr. 2008;43(2):82-7



今回はGLP-1の分泌が増える「食べる順番」をご紹介します



<https://seikatsusyukanbyo.com/calendar/2019/010043.php#:~:text=具体的には、食事,という指導を行った。>
Journal of Diabetes and its Complications Volume 33, December 2019, Yabe, et al. 出典：関西電力医学研究所、2019年



「食べる順番」ダイエットは

- 従来食事指導より減量効果が高い
- 継続しやすい
- 実践しやすい

ことがわかっているよ

食事の前にお水を飲むのも、ダイエットに おすすめだよ

