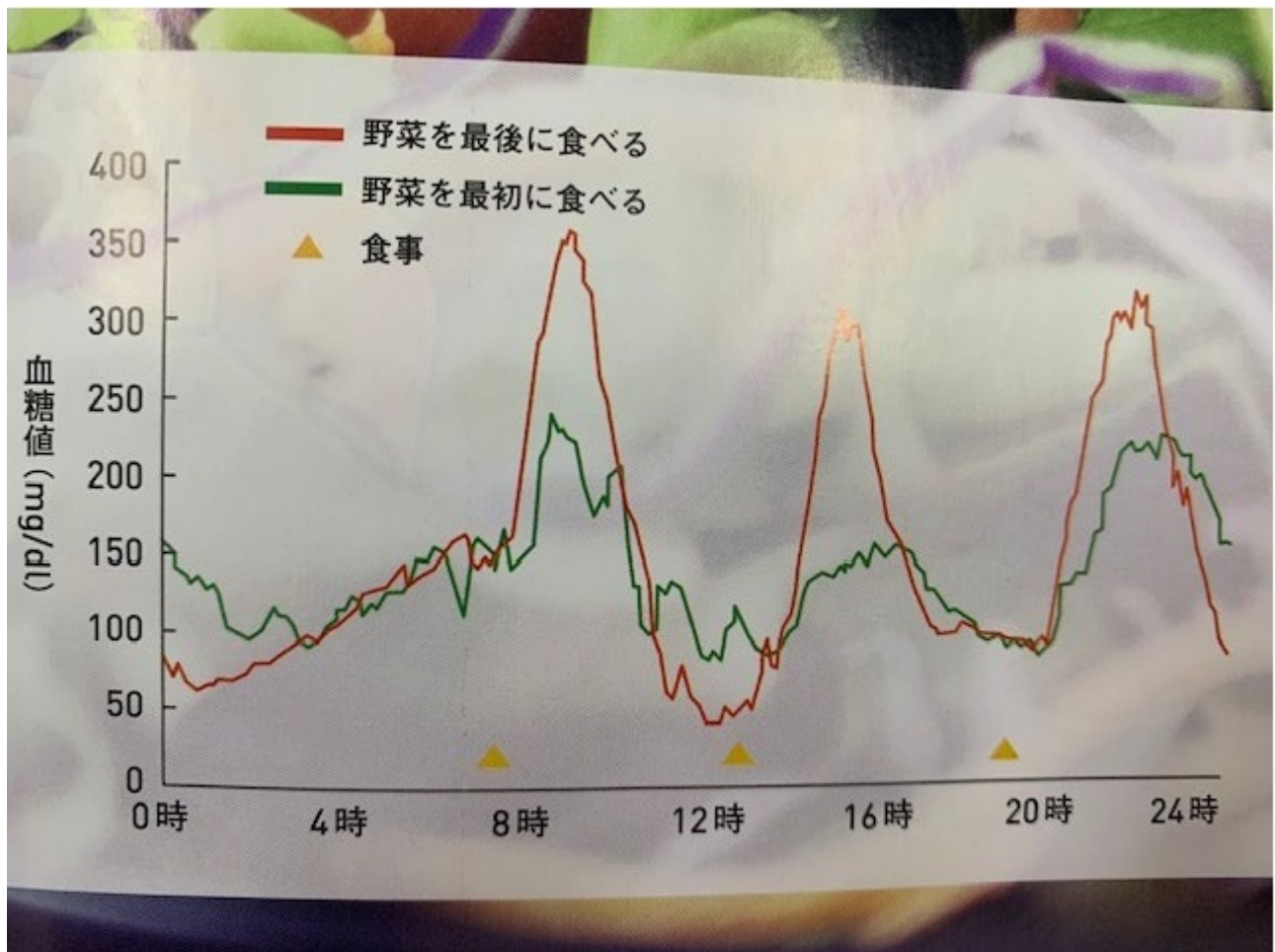


肥満には、まず野菜から食べる



野菜から食べると血糖の上昇がおさえられる。

野菜（食物繊維のバリアー）→タンパク質→炭水化物