●一食、一食を、ゆっくりと楽しむ　では、血糖値スパイクを予防するためにはどうすればいいのか？　それは「食事をゆっくり楽しむ」ことです。　食事をして脳が満足感を得るまでに、約30分の時間がかかります。短時間でドカ食いをしてしまうと、満足感もありませんし、多量のカロリーを溜め込んで、なおかつ、血糖値も上がります。　体にとって、よくないことばかりです。　そもそも食事というものは、栄養やカロリーをとれればいいというものではありません。　人間にとって、食べることは大変に楽しいことなのです。　まずは目を満足させてあげる。前菜やスープを目で味わい、舌で味わう。お肉や魚も同じく目と舌で味わう。最後に、ご飯を食べる。　しかもゆっくりと、しっかりと噛みながら食事をするのが良いのです。　体にとっても心にとっても、良い食事をと考えながら食べることが重要です。お腹いっぱいになることばかりに一生懸命にならずに、脳も満足させるように、ゆっくりと食べることが大切です。　前菜やスープと書きましたが、食事は食べる順番も大切です。