

答え

① 野菜から食べる



もう一度、食品別グリセミックインデックス

- ① カラーピーマン、レタス、しめじなど . . .
22~26
- ② あんぱん . . . 96
- ③ ステーキ . . . 45
- ④ バナナ . . . 54