

# ベジ・ファースト

健康づくりのために、「ベジ・ファースト ～さあ、野菜から食べよう！～」

食後の血糖値の急激な上昇を抑え 糖尿病や動脈硬化を予防します。

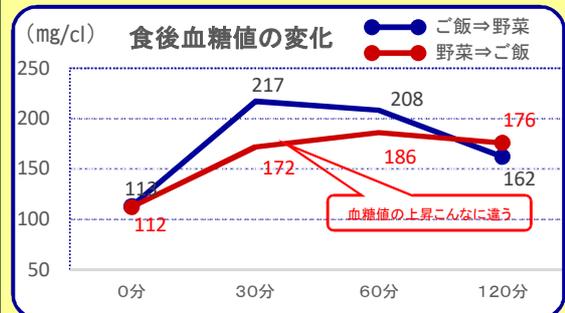


野菜にはこんなに効果がある！

## 【野菜の効果】

- ① 食物繊維が余分なコレステロールを体外に出します。便秘予防にも効果があります。
- ② 野菜をたくさん摂ることで、満腹度が得られ肥満予防につながります。
- ③ 野菜のカリウムが、塩分(ナトリウム)を外に出す働きをし、高血圧を予防します。
- ④ 野菜をよく噛むことで、脳も活性化され認知症予防につながります。

## 【ベジ・ファースト効果】



野菜に含まれる食物繊維や、小腸から分泌されるホルモンが増加する事で、食後の血糖値の急激な上昇を抑え、糖尿病や動脈硬化を予防します。

## ベジ・ファーストの方法

### ① 野菜のおかず(副菜)から食べよう！



まず、野菜、きのこ類、海藻類など食物繊維を多く含むものをしっかりと食べましょう！  
一皿(70g)、にぎりこぶし1個か2個分程度を5分かけて食べましょう。



### ② 次にタンパク質のおかず(主食)を食べよう！



肉・魚・たまご・大豆製品などバランスよく食べましょう！  
タンパク質のおかずは、極端に制限する必要はありません。

野菜は1日350gが目標摂取量

毎食小鉢1～2皿を目安にたべましょう！  
(海藻やきのこ類も毎日摂り入れましょう)

### ③ 最後にご飯・パン(主食)を食べよう！



ご飯などの糖質は、体を動かすエネルギー源。適量を摂るよう  
に心掛けましょう。  
食べすぎは血糖値を上昇させます。最初に野菜を食べることで  
満腹感が得られ、自然とご飯の食べすぎも予防できます。  
野菜を食べ始めてから、10分以上空けてから炭水化物(ご飯・  
パンなど)を食べることが大切です。

