

お役立ち  
健康レシピつき

# ベジファースト をはじめよう!



岡崎市健康・食育キャラクター「まめ吉」

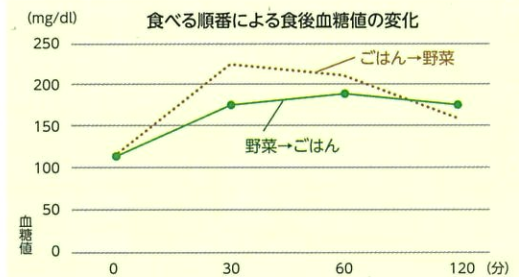


● 食事の時、最初に野菜から食べる

## 食べる順番の工夫で生活習慣病予防



食事の時、いきなり炭水化物(糖質)であるごはんなどの主食を食べるよりも、食物繊維を含む野菜から食べた方が、血糖値の上昇を抑えられることがわかってきました。食後の急激な血糖値の上昇は糖尿病だけでなく、メタボ発症や進行につながります。食べる順番の工夫で生活習慣病を予防しましょう。



京都女子大学 今井佐恵子教授 糖尿病53巻2号(2010)データから

### ベジファーストの効果

満腹感が  
得られやすい

食べすぎ  
防止になる

食後の急激な  
血糖上昇を  
抑える

食べる順番を意識することが大切なんだね。これなら無理なく続けられそうだなあ。



## 実践! ベジファースト ~ベジファーストを毎日の食事で実践しよう!~

ベジファーストを  
はじめる前に...

今日の食事に  
野菜はあるかな?  
なければ「たすベジ」  
しよう!

いも類や果物は  
野菜ではないから、  
食べる順番に  
注意しよう!



1

「いただきます」の  
あとはまず野菜から食べる  
野菜は1食に  
小鉢1~2皿が目安です。

2

主菜(たんぱく質のおかず)  
主食(ごはんなど)も  
忘れずにバランスよく♪



3

よく噛んでゆっくり食べる  
20分はかけて  
食べるようにしましょう。

