

いつもの食卓に「プラス1皿の野菜」を！ さらに、できる人はやってみよう！



[福井市]

さあ、野菜から食べよう！

ベジ・ファースト

野菜には、生活習慣病予防などのたくさんの効果があります。

しかし、福井県民の1日の野菜摂取量は、どの年代も、目標の350gに達していないのが現状です。

(平成28年度 県民健康・栄養調査より)

まずは、『**今より1皿多く野菜を食べる**』ことや、『**ベジ・ファースト**』を目標に、
できることからやってみましょう！！



野菜350gの目安

両手いっぱい広げて
みましょう！



野菜にはこんなに効果がある！



○高血圧予防

野菜中のカリウムには、ナトリウム(塩分)を体外に出す働きがあります。

○便秘予防

食物繊維により腸内環境を整え、排便を促進してくれます。

○脂質異常症予防

食物繊維が、余分なコレステロールの吸収を抑える働きをします。

○肥満予防

野菜をよく噛んでゆっくり食べることで、満腹感が得られやすくなります。

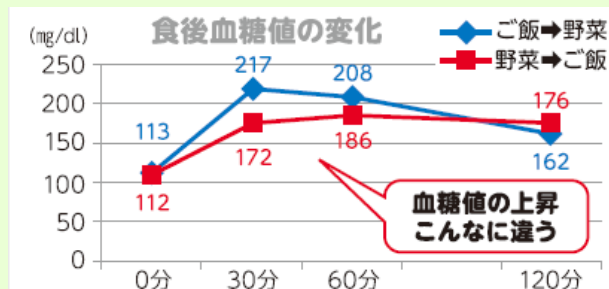
○認知症予防

野菜をよく噛むことで、脳も活性化され、認知症予防にもつながります。

○糖尿病予防効果

食事の最初に野菜から食べることで、食物繊維の働きにより、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・ファースト効果**



出典：今井佐恵子、梶山静夫ら 糖尿病 53(2):112-115,2010

※ベジ・ファーストの実践方法は裏面をご覧ください！

◎ **ベジ・ファーストはこんな人におすすめ!**

→肥満 (BMI25.0 以上)、血糖値や血圧、コレステロールが
気になり始めた方

△ **ベジ・ファーストをおすすめしない方**

→食欲が落ちてきている、体重が減ってきている高齢の方
腎臓の機能が低下している方



**ベジ・ファーストを実践しながら、“たくさん” より
“主食・主菜・副菜をバランス良く” 食べること
を意識しましょう!**

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 次にたんぱく質のおかず(主菜)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。
たんぱく質のおかずは、極端に制限する必要
はありません。

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
うに心がけましょう。

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、自然に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。



**野菜は1日350gが
目標摂取量**

(5皿の野菜料理に相当)



毎食1~2皿を目安に食べましょう!
(海藻やきのこ類も毎日とり入れましょう)

※ ベジ・ファーストをする際は、生野菜に限らず、お浸しや炒め料理、汁物などの加熱調理したものでOKです。意識して野菜料理を取り入れましょう!

※ 食事を味わいながら、楽しんで食べましょう!

クックパッド福井市公式キッチンで
簡単野菜レシピをご紹介します。
ぜひご覧ください!

(<http://cookpad.com/kitchen/15348361>)



《お問合せ先》福井市健康管理センター

TEL: 0776-28-1256

(令和2年4月作成)