

まず

野菜から

～実践しよう“ベジファースト”～

ベジファーストとは？ 食事のときに野菜から食べることです。

ベジファーストの効果

同じ食事でも、野菜から食べることで生活習慣病の予防になります。

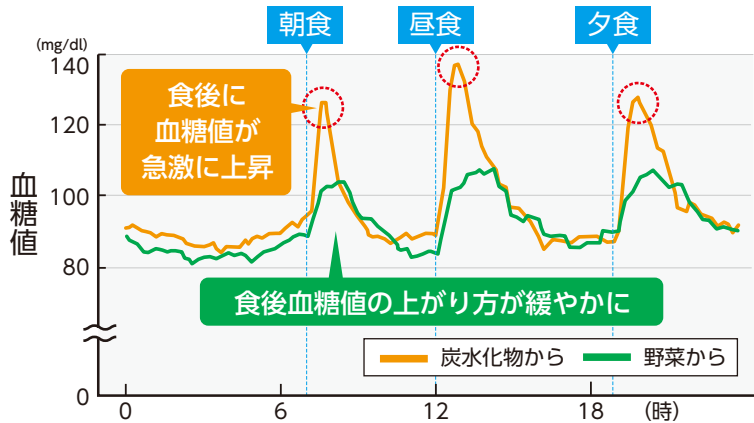
肥満予防

野菜をよくかんでゆっくり
食べることで、満腹感が得
られ食べすぎ防止に！



糖尿病予防

食物繊維を含む野菜から食べることで、
食後の血糖値の上昇を抑えられる！



(参考) 今井佐恵子、梶山静夫ほか JCBN2014:54:7-11

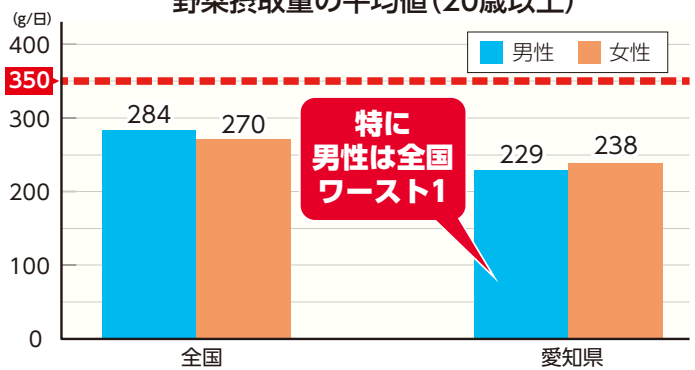
● 愛知県は野菜不足？

生活習慣病予防のためには、1日350g
の野菜を食べることが推奨されています。

しかし、愛知県の摂取量は全国平均と比
べても低く、どの年代においても目標の
350gに達していません。

まずは、“ベジファースト”を目標に
野菜を意識的に食べてみませんか？

野菜摂取量の平均値 (20歳以上)



(平成28年国民健康栄養調査)

● ベジファーストにはどんな野菜がいの？

ベジファーストは生野菜に限らず、おひたしや炒め物、野菜たっぷりのスープやみそ汁などの加熱した料理でもOKです。(ただし、いも類やかぼちゃは糖質が多いので先に食べる野菜には向いていません。) 意識して野菜料理を取り入れましょう。

OK

- おひたし
- 具たくさん汁など



NG

- ポテトサラダ
- かぼちゃの煮物など



● 野菜を手軽に食べるポイント

1 洗うだけ、買ってそのまま使える野菜を活用しよう

- ミニトマト、きゅうりなど
- 千切りキャベツ
- サラダミックス



2 冷凍野菜や乾燥野菜を活用しよう

- 乾燥野菜ミックス(味噌汁用の具など)
- 冷凍ブロッコリー
- 冷凍ほうれん草



時間のあるときに、野菜を食べやすい大きさに切って冷凍するのもおすすめです。

レシピ紹介

韓国風サラダ

- 1人分の栄養価
エネルギー 52kcal
塩分 0.6g
- 1人分の野菜量 **87g**



材料 2人分

サラダミックス	1パック(175g)
焼き海苔	1枚(3g)
ポン酢しょうゆ	大さじ1(18g)
ごま油	小さじ1(4g)
いりごま	小さじ1(3g)

作り方

- 1 サラダミックスを器に盛り、細かくした海苔をかける。
- 2 ポン酢しょうゆ、ごま油、いりごまをかける。

野菜が
たくさん
食べられる!

