

野菜のちからを効果的に取り入れるために!



から食べよう!

ベジファースト

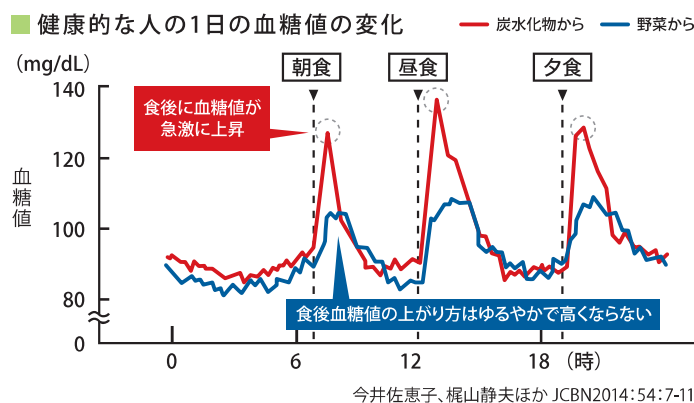
食事の時は、最初に食物繊維が多く含まれている野菜、きのこ類、海藻類を食べてから、肉や魚などのたんぱく質、ごはんやパンなどの炭水化物(糖質)をバランスよく食べましょう。



野菜を先に食べると どんないいことがあるの?

食物繊維を多く含む野菜、きのこ、海藻類を先に食べることは、食後の急激な血糖値の上昇を抑えます。また満腹感が得られ、食べ過ぎ防止にもなり、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防効果が期待できます。

同じ食事でも野菜から食べると血糖値の上昇が抑えられる!



ゆっくり食べて 「時間差」をつくらう!

よくかんで
ゆっくり食べることが
大事なのじゃ



ベジファーストの効果を出すためには、腸に食物繊維が入ってから炭水化物が入るまでの時間を長くして「時間差」をつくるのが大切です。この「時間差」をつくるカギは、よくかんでゆっくり食べることです。

野菜から食べる「食べる順番」

+

よくかんで食べる「時間差」

↓

炭水化物の吸収がゆっくりになり
血糖値の急上昇を抑える

※参考文献 元祖「食べ順」野菜から食べるおいしいレシピ集(今井佐恵子著 新星出版社 発行)

食事生活習慣病を予防しましょう!

※食事について医師からの指示を受けている人は、その指示に従ってください。