

食べる順番でもっと健康に

# 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

## ベジ・ファーストの効果

- ◎満腹感が得られ、食べ過ぎを抑えることができます。
- ◎食後の血糖値の上昇を緩やかにし、血管を守ります。
- ◎野菜を食べる習慣が身につくことで、自然に食事全体のバランスが整います。

## 実践ベジ・ファースト

### ポイント1 最初に野菜を食べる

- ◎最初に野菜をはじめ、きのこ・海藻類を食べることで、満腹感が得られます。次にたんぱく質がとれる肉や魚などのおかず、最後に炭水化物が多い主食の順に食べましょう。

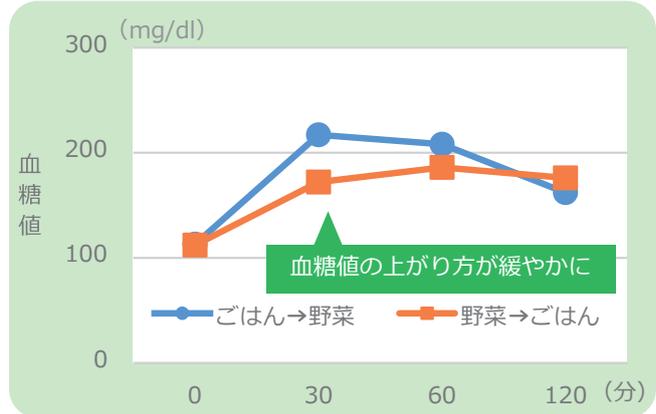
### ポイント2 ゆっくり食べる

- ◎野菜は5分かけてよく噛んで、ゆっくり食べ、主食までの時間をあけるとより効果的です。

## どんな野菜がいいの？

- ◎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加熱した料理でもOKです。
- ◎いも類やとうもろこし、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。

### 食べる順番による食後血糖値の変化



出典:今井佐恵子、梶山静夫ら 糖尿病53(2):112-115(2010)



### OK

- ・おひたし
- ・具だくさん汁 など



### NG

- ・かぼちゃの煮物
- ・ポタージュスープ など



## 注意

※食事について医師から指示を受けている人は、その指示に従ってください。  
 ※食欲がない方や低栄養の心配のある方は、野菜を先に食べることで、他のおかずが食べられなくなる可能性があります。たんぱく質のおかずを優先して食べましょう。

