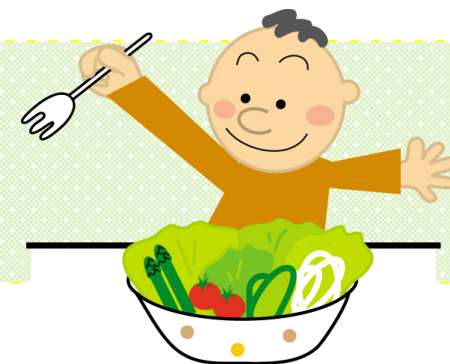


＼食べる順番を変えて血糖値の急上昇を予防！／

ベジタブル・ファースト の実践方法



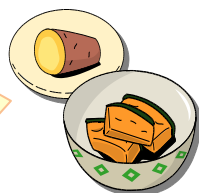
ベジタブル・ファースト 実践のための 3 ステップ

ステップ 1 ★

副菜（野菜、海藻、きのこ類）を 1 皿
（100～150g 程度）食べよう



芋類やかぼちゃ等
は糖質の多い野
菜のため 1 皿目と
しては注意！



ステップ 2 ★

副菜は、5 分程度時間をかけ、しっかり
噛んでゆっくり食べよう

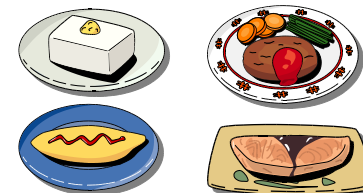
副菜に含まれる食物繊維が血糖値の
急上昇を防いでくれる効果があります。



ステップ 3 ★

副菜を食べたら、主菜（肉類、魚介
類、卵類、大豆製品）を食べるのがお
すすめです

副菜の次に主菜を食べることで、より血
糖値の急上昇を防ぐことができます。



*** ベジタブル・ファーストを実践することで、食事内容や食習慣を見直すきっかけにしよう ***

- 食事のバランスを整えるきっかけにしよう・・・毎食、主食・主菜・副菜をそろえることが基本です
- 早食いを防ぐきっかけにしよう・・・サラダや繊維の多い副菜から食べると噛む回数が増加！
- 適量を食べるきっかけにしよう・・・副菜は毎食 2 皿分準備することを心がけよう

使用イラスト：株式会社アダム「五訂版食品図鑑」

わんパグ

いらすと屋

相模原市保健所 中央保健センター(平成 30 年 5 月)