

＼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、
糖質が多く主食と同じ仲間にあたるため、
1皿目としては他の副菜がおすすめ！



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