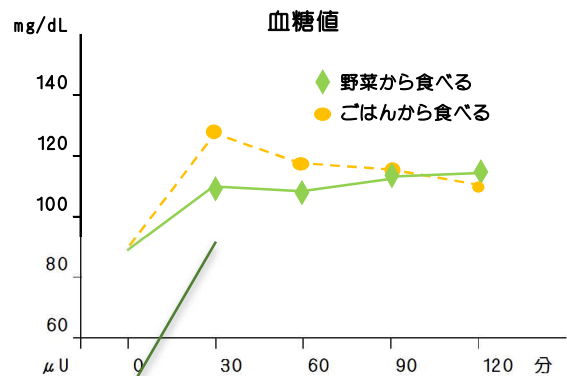


血糖値を下げる！
「ベジファースト」
って知っていますか？

野菜から食べることで
血糖値の急激な上昇を抑える
ことができる！



サラダから食べると血糖値の上昇がゆるやか！

血糖値の急激な上昇は、
・太りやすい
・糖尿病
などの原因になります。

引用：橋田誠一他(2015), 食べる順番の違いによる血糖値の変動, 日本病態栄

養誌病態栄, 18, S-112 (第18回日本病態栄学会年次学術集会発表資料)

いつもの食事+カット野菜で
お手軽に野菜摂取♪



レンジでチン！
焼きうどん

【材料(1人分)】

カット野菜: 1つかみ(100~150g)

ゆでうどん: 1玉(200g) 豚肉(こま): 70g

塩: 少々(0.5g) こしょう: 適量

中濃ソース: 大さじ1/2 しょうゆ: 小さじ1/2

青のり・鰹節: お好みで

【作り方】

- 1 ゆでうどんを水でほぐし、軽く水を切る
- 2 耐熱皿に豚肉を入れ、塩・こしょうで下味をつける
- 3 2の上にうどん、カット野菜の順に重ねてラップをし、レンジ(600w)で4分チンする
- 4 ラップをはずし、中濃ソース・しょうゆを加えてかき混ぜ、さらに3分チンして完成！

※肉は十分に加熱しましょう。

【栄養価】(推定値)

エネルギー 437kcal、たんぱく質 19.4g、脂質 14.4g、炭水化物 54.3g 食塩相当量 2.1g

作成：千葉県栄養士会公衆衛生事業部（東葛ブロック）

野菜ジュース=野菜？



それとも???



最近では、野菜不足解消のために野菜ジュースを飲んでいる人も多そうですね。

ここで、野菜ジュースのメリットとデメリットについて考えてみましょう。



○メリット

- ・調理がいらない
- ・いつでも飲める
- ・保存がきく
- ・安い

×デメリット

- ・糖質が多い
- ・果汁50%のものもある
- ・栄養素が製造中に減少・除去される



—まとめ—

野菜ジュース=野菜ではありません。

あくまでもジュースです。

野菜ジュースは、容器に表示された1日の摂取目安量に注意して補助的に利用し、野菜を積極的に食べましょう。

市川健康福祉センター 編集 (2019年3月) 問合せ047-377-1102