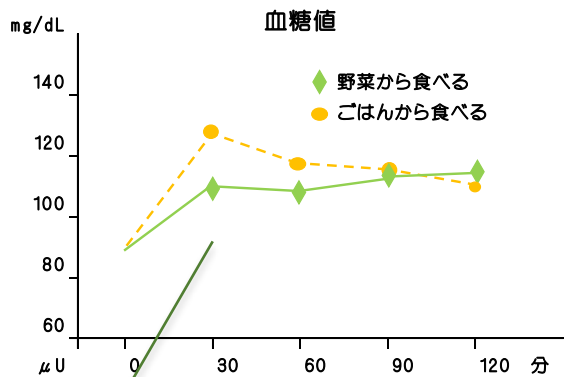


血糖値を下げる！
「ベジファースト」
って知っていますか？

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

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

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くですね。

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

- ・調理がいらぬい
- ・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%の物もある
- ・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。