

“野菜のチカラ”を引き出す食べ方

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維の宝庫です。これらの栄養素（野菜のチカラ）は、がんや生活習慣病・認知症の予防、血管や肌の若返りに効果があります！

◆朝、昼、晩の3食に野菜を食べる!!

たかはま健康づくり10か条 第2条「3食に野菜を食べる」

- ✓朝、昼、晩と毎食に野菜を食べることが理想的です。それは3食に野菜を食べることで、1日に必要な野菜350gを食べることができ、さらに、野菜のチカラの効果が持続するからです。
- ✓1日350gは、野菜料理でいうと小鉢1皿野菜70g×5皿分です。**70gの野菜を高浜町では、自分のにぎりこぶし1つ分を目安にしています。**



※にぎりこぶし1つは、加熱した野菜料理の量70gの目安です。野菜サラダなど生野菜の量70gはにぎりこぶし2つ分くらいを目安にして下さい。



- ✓5つ分はちょっと難しいという方は…今より1つ分多く！また、朝ごはんにも野菜を食べることから、始めてみませんか？
- ✓朝に野菜を食べるといい理由…抗酸化作用（体がさびるのを防ぐ作用、この作用により生活習慣病や老化を予防します。）の強い野菜を朝に食べることで、日中に私たちがさらされる細菌、ウイルスやストレス、そして紫外線や活性酸素などから**体を守る効果**があります！野菜を朝から食べることは、丈夫な体や美肌づくりにもつながります。



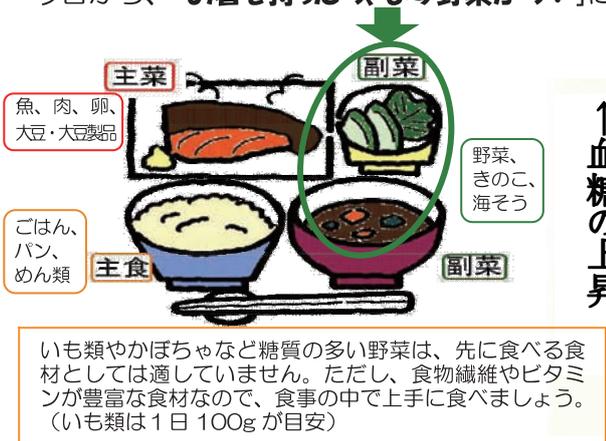
◆お箸を持ったら、まず野菜!!

たかはま健康づくり10か条 第1条「野菜から先に食べる」

- ✓野菜から先に食べると、野菜の**食物繊維**が体への糖の吸収を遅くするので、**食後の血糖値が急激に上がるのを防ぎます**。これは糖尿病を予防するだけでなく、動脈硬化や肥満の予防もできます。
- ✓先に食べる野菜の量の目安は？

- ★糖尿病や動脈硬化、肥満など防止の効果を上げたい方は…「1皿分70g程度」をゆっくりよくかんで食べましょう
- ★これから始めよう！という方や野菜が苦手な方、子どもさんは…「まずはひと口めは野菜」を実践しましょう

- ✓食事は「主食・主菜・副菜」をバランスよく食べることが基本です。その中で先に食べる食材として、**食物繊維を多く含む野菜(きのこや海そうも含む)**を高浜町ではおすすめしています！
- 今日から、「お箸を持ったら、まず野菜から！」にチャレンジしませんか？



＜食後の血糖値の変化＞

