ベジ・ファースト OKAYAMA

食べる順番でもっと健康に
ベジ・ファースト

ベジ・ファーストとは？　食事のときに野菜から食べること

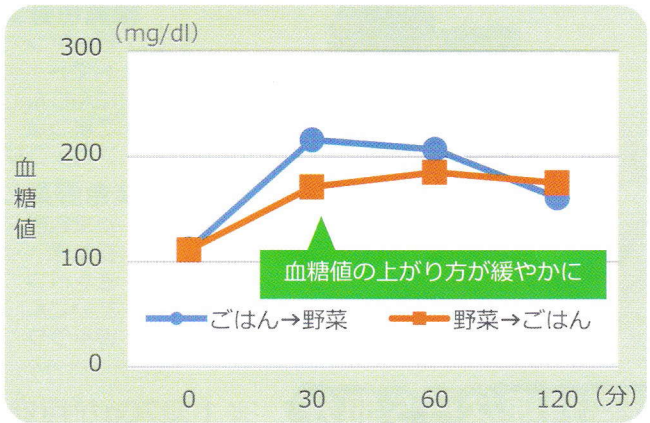
●ベジ・ファーストの効果

◎満腹感が得られ、食べ過ぎを抑えることができます。

◎食後の血糖値の上昇を緩やかにし、血管を守ります。

◎野菜を食べる習慣が身につくことで、自然に食事全体のバランスが整います。

●食べる順番による食後血糖値の変化



出典:今井佐恵子、梶山静夫ら 糖尿病53(2):112-115(2010)

●実践ベジ・ファースト

ポイント1　最初に野菜を食べる

◎最初に野菜をはじめ、きのこ・海藻類を食べることで、満腹感が得られます。次にたんぱく質がとれる肉や魚などのおかず、最後に炭水化物が多い主食の順に食べましょう。



ポイント2　ゆっくり食べる

◎野菜は５分かけてよく噛んで、ゆっくり食べ、主食までの時間をあけるとより効果的です。

●どんな野菜がいいの？

◎生野菜に限らず、おひたしや炒め物、野菜たっぷりのスープやみそ汁など加熱した料理でもOKです。

◎いも類やとうもろこし、かぼちゃは糖質が多いので、先に食べる野菜には向いていません。

OK
- おひたし
- 具だくさん汁 など



NG
- かぼちゃの煮物
- ポタージュスープ など



注意

※食事について医師から指示を受けている人は、その指示に従ってください。
※食欲がない方や低栄養の心配のある方は、野菜を先に食べることで、他のおかずが食べられなくなる可能性があります。たんぱく質のおかずを優先して食べましょう。

●詳しくは岡山市HPへ
ベジ・ファーストOKAYAMA

岡山市保健所健康づくり課

ベジ・ファースト OKAYAMA

野菜で健康生活

毎日野菜を プラス ＋１皿

１日350ｇ以上の野菜を食べよう

生活習慣病などを予防して健康な生活を維持するための目標量

●野菜350gはどのくらい

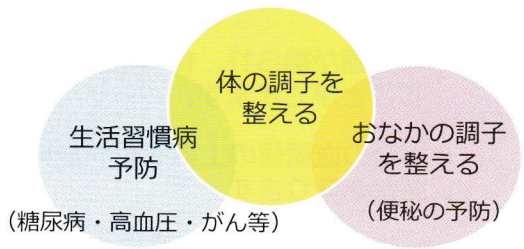


※組み合わせ例

緑黄色野菜（120g）
- ピーマン　1/2個　10g
- トマト　1/4個　30g
- にんじん　1/6本　20g
- こまつな　1株　30g
- ブロッコリー　30g

淡色野菜（230g）
- たまねぎ　1/4個　40g
- 長ねぎ　10cm　20g
- きゃべつ　1/12個　60g
- だいこん　2~3cm　60g
- きゅうり　1/2本　50g

●野菜の働き



野菜は体にいいことがいっぱい♪

●野菜料理なら５皿分

※１皿70gが目安



煮物　炒め物　サラダ　和え物　具だくさん汁

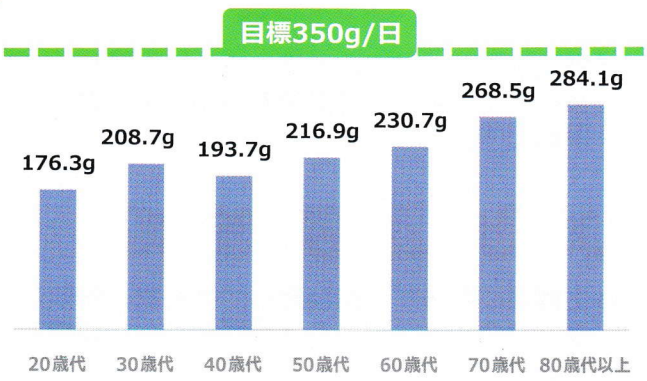
- 野菜炒めなど、大皿料理の場合は２皿と数えます
- 朝１皿、昼２皿、夕２皿を目標にしましょう

●すべての世代で野菜が不足しています

◎岡山県の平均野菜摂取量は**232.4g**。目標まで**120gも不足**しています。目標の350gを摂れている世代はありません。

◎まずは、**毎日野菜＋１皿（70g）**を目標に、意識して野菜摂取を心がけましょう。

●岡山県民の野菜摂取量の平均値（20歳以上）
（出典：令和3年県民健康調査）



●野菜を食べる工夫

◎加熱して「カサ」を減らす
◎いつもの食事に野菜をプラスする
（主菜の付け合わせに野菜を追加、汁物を具沢山にするなど）
◎カット野菜やそのまま食べられる野菜を利用する
◎市販の野菜の惣菜やサラダをプラスする
◎時間のある時に常備菜を作り置きする



●詳しくは岡山市HPへ
ベジ・ファーストOKAYAMA

岡山市保健所健康づくり課