

# 栄養科だより4月号

## やってみよう！ベジ・ファースト

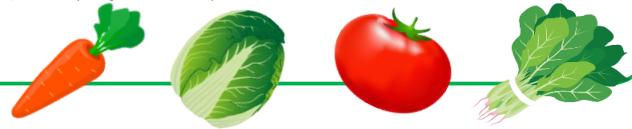
みなさんは「野菜を先に食べましょう」といわれたことはありませんか？最近ではベジ・ファーストや食べ順ダイエットとも呼ばれ、どなたでも簡単に行える食事療法の1つです。今回はベジ・ファーストについて学んでみましょう。



そもそもベジ・ファーストってなんですか？



食事の際に野菜(ベジタブル)を先に(ファースト)食べる事を言います。野菜には食物繊維が含まれているため、先に食べると食後の血糖の上昇が緩やかになり、血管を守ってくれる効果があります。また、コレステロールや塩分の吸収を抑える効果もあるんですよ。



先に食べるのは野菜なら何でもいいの??

水溶性食物繊維を多く含むほうれん草やキャベツ、ごぼう、ピーマン、トマト、人参、大根、セロリ等がおすすめです。食べ方はサラダでも温野菜(電子レンジや蒸し器で加熱する)でもOK! 芋類やかぼちゃ、果物は食物繊維も含まれますが、糖質も多いので先に食べるのにはあまり向いていません。

OK



サラダ



ホットサラダ

NG



ポテトサラダ



かぼちゃサラダ



どのくらいの野菜を食べればいいの??

野菜の1日の目標量は350gとされています。サラダやお浸しの小鉢1つで約70g程度の野菜が摂れます。最低でも食事ごとに小鉢1つ分の野菜を食べましょう。野菜ジュースは果物が多く入っている事が多いため、野菜の代わりにするには1日1回(200ml程度)までにしましょう。



約70g

最近の野菜ジュースには糖質オフのものや、果物の入っていないものもあります♪

