

野菜から 先に食べて 健康に！

宇城市『さしより野菜』プロジェクト



さしより野菜が血糖値の急上昇を抑え、血管を守ります

食事のはじめに野菜から食べることで、食物繊維の働きにより、食後の血糖上昇が緩やかになります。急上昇を抑えることで、血管が傷つくことを防ぎます。また、血糖値の上がり下がりの変動幅を小さくすることで、動脈硬化の予防にもつながります。炭水化物を食べる前に、まずは野菜から食べると効果的です。



たっぷり野菜で高血圧の予防効果が期待できます(目標 350g/1日)

野菜に含まれるカリウム[※]は、塩分を外に排出してくれる働きがあり、正常な血圧を保つために必要な栄養素です。生野菜でも、ゆでたり、炒めたりした野菜でも、好きな食べ方でOKです。しかし、ドレッシングやマヨネーズの使いすぎにはご注意ください。



野菜、足りてますか？
熊本県民の平均野菜摂取量は約250g。
1日の目標まであと**約100g**不足しています。

(H23 県民健康・栄養調査より)

※食事療法を行っている方など、注意が必要な場合もあります。

詳しくはこちら！

《市ホームページ》



《市公式 cookpad》



《instagram 公式ページ》



SASHIYORIYASAI-UKI

「さしより野菜」にちなんだ野菜たっぷり簡単メニューを公開中です♪

＜お問合せ＞



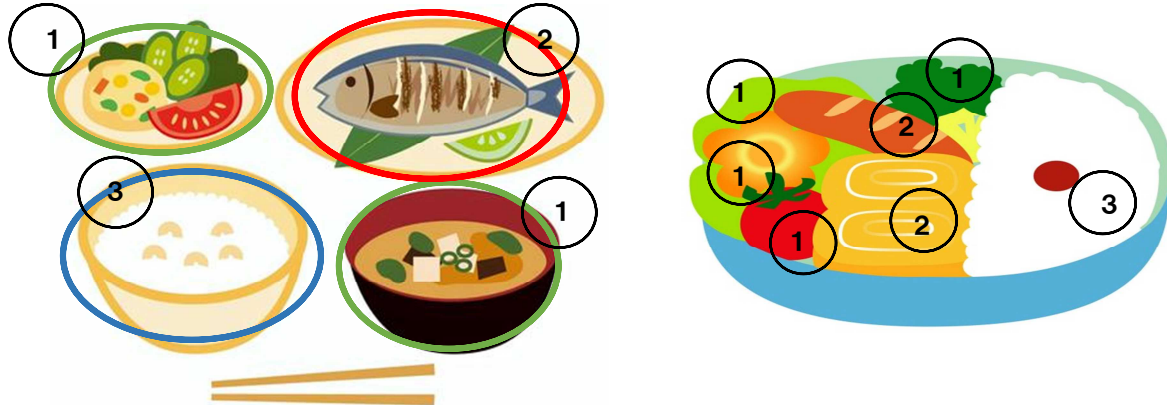
〒869-0502 宇城市松橋町松橋 396-1
宇城市 健康福祉部 健康づくり推進課（宇城市保健福祉センター内）
TEL 0964-32-7100 FAX 0964-32-6688
mail kenkozukurisuishinka@city.uki.lg.jp



●どのような順番で食べればいいのか？

①まずは野菜から(よく噛んで) ②次に、肉や魚類を ③最後に、ごはん類(炭水化物)を食べましょう！

下の番号の順番で食べていきましょう☆また、食事をよく噛んでゆっくり食べることで、より一層さしより野菜の効果が期待できます。満腹感が得られやすく食べ過ぎを予防するだけでなく、消化も良く胃腸への負担も軽くなります。



●外食でもさしより野菜をしたい！おすすめのお店は？

宇城市では、平成 30 年 4 月から、外食時でも自然と野菜が食べられるよう、健康づくりを後押しして頂ける店舗を「さしより野菜協力店(ベジショップ)」として認定しています。

- ・さしより野菜(食事の最初にまず野菜から食べること)
 - ・たっぷり野菜(1 日の必要摂取量の 350 グラムを食べること)
- など、さしより野菜の推進にご協力いただいています。詳細は HP をご覧ください。



さしより野菜
協力店は HP にも
掲載中！



「さしより野菜協力店(ベジショップ)」をグーグルマップで検索できます！
こちらの QR コードからどうぞ♪ (令和 3 年 9 月 1 日現在 52 店舗)

炭水化物+たんぱく質+野菜(ビタミン、ミネラル)をバランスよく。
お惣菜、缶詰、カット野菜、冷凍野菜を利用したり、切ってレンジでチンや
まるごと食べられる野菜を使うとお手軽です。

忙しい日の 3 食お手軽献立例

朝

ゆで卵

パン

牛乳

まるごと食べられる野菜



フルーツ

昼

ごはん(市販品でも)

カット野菜

レトルトカレー



CHICKEN



サラダチキン

夜

おにぎり

缶詰、唐揚げなど



冷凍野菜



豆腐(1/2 丁程度)



さしより野菜を実践するとともに、健康診断を受けて健康の“通知表”を受け取り、健康を実感しませんか。