

宇城代表野菜

市内の主な野菜を出荷量順にご紹介。
自然に恵まれた宇城市は、農産物が豊富で多種の野菜が作られています。



1 トマト
8,560トン



2 シイタケ
2,172トン



3 ナス
1,980トン



4 キュウリ
326トン



5 エノキ
247トン



6 カボチャ
40トン



7 アスパラガス
16トン



8 スイートコーン
12トン

令和元年産
熊本県主要野菜
生産状況調査
宇城市のデータより
(メロン・イチゴを除く)

野菜から先に食べて健康に

熊本南病院の
野田医師に
インタビュー



野菜から先に食べることを推奨してきた医師の野田秀幸さん。5年前に熊本南病院に赴任して以来、糖尿病などの食事療法の一つとして「さしより野菜」を健康教室や研修会などの場で広く伝えてきました。その野田医師に野菜から食べる効果や取り組み方を詳しく聞いてみましょう。

Question 野菜から食べると、どのような効果がありますか

「野菜↓おかず↓ごはん」
と
「ごはん↓おかず↓野菜」
この二つの食べ進め方を比較すると、野菜から食べた方が、食後の血糖値が上がりにくくなります。先に食物繊維が胃や腸に入ること、ブドウ糖がゆっくりと

くりと分解・吸収され、血糖の急激な上昇を抑えるのです。野菜を食べてから5分ほどでこの効果は得られます。
実は、おかずから食べても良いのですが、最後にごはんだけを食べるのは味気ないですね。なので、野菜から先に食べることをお勧めします。
年々人口減少しているのに対し、糖尿病患者数は増えています。糖尿病の発症は、食後の血糖上昇から始まります。野菜から食することで、軽めの糖尿病薬の作用に近い効果を得ることができます。

Question 他にも効果がありますか

野菜を食べ、よくかむことで満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぎます。食物繊維が豊富でよくかむものを選びましょう。野菜はビタミンやミネラルの補給源で、重要な栄養素が含まれています。野菜そのものを食べる習慣を身に付けたいですね。

Question より効果を高めるためにはどうしたらいいですか

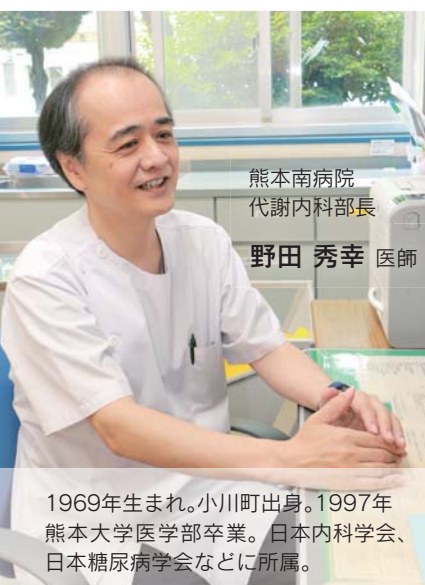
食事の基本は次の4つ。
■適正カロリーを取る
■栄養バランスを考える
■塩分量を控えめにする
■規則正しく食事を取る
特に次のポイントを押さえて取り組んでください。
■夕食後、寝るまでに3時間空ける
■目標体重を維持する
■糖質制限などストレスを伴う食事制限はしない
ごはんやパンには必要な糖質が含まれていますし、我慢は続きません。頑張るのではなく、できることを長く続けていきたいですね。さしより野菜は健康への入り口。無理なく続けていきましょう。



市健康づくり推進員研修会でも生活習慣病の食事療法として紹介



市健康フェアで市民の健康相談にのる野田医師(左)と院長の長倉医師(右)



熊本南病院
代謝内科部長
野田 秀幸 医師

1969年生まれ。小川町出身。1997年熊本大学医学部卒業。日本内科学会、日本糖尿病学会などに所属。

Interview

さしより野菜プロジェクト実践しています



かよこ 澤村 加代子さん
小川町



家族でさしより野菜

家族でさしより野菜に取り組んでいます。家族みんな野菜が大好きで、家庭菜園を始めて10年ほどたちます。庭には、季節の野菜を4・5種類育てています。野菜をたくさん食べているので、みんな健康で病気も少ないです。

さしより野菜 協力店



たくや 道越 卓也さん 里恵さん
田舎菜房 野の花 松橋町



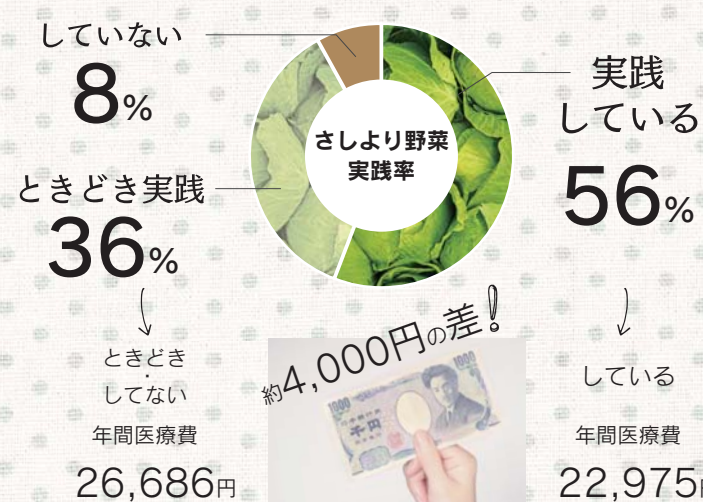
新鮮な地元野菜たっぷり

旬の地元野菜をふんだんに使った季節のサラダを提供しています。素材の味を楽しんでもらうために、味付けはオリーブオイルと天草の塩でシンプルに。柑橘類と合わせるなど工夫し、口の中で完成するおいしさを届けたいです。

新鮮です

DATA

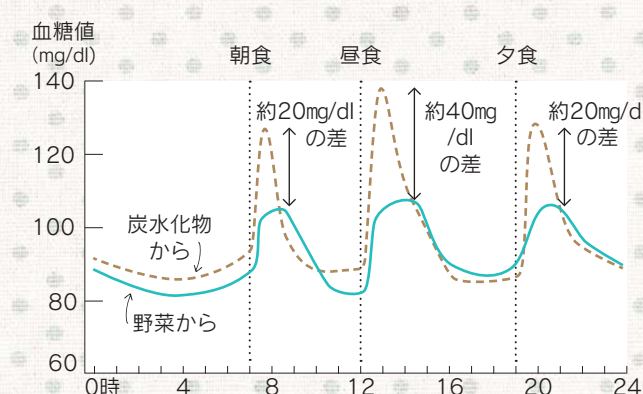
さしより野菜の実施率と医療費の差



R2年度 さしより野菜事業認知度等調査報告書 (4,902人の回答)

DATA

食べる順番と血糖値変動の関係



食事の始めに野菜を食べる場合と炭水化物を食べる場合とを比較し、野菜から食べた方が血糖値の急激な上昇を抑えられるという研究結果が出ています。

京都女子大学・今井佐恵子教授