

# 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、食後の血糖値の上昇が緩やかになります。血糖値の急上昇を抑えることで、血管が傷つくことを防ぎ、**動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病の予防**にもつながります。

最初に食べる野菜の量は、小鉢 1 皿（70g）程度がおすすめですが、難しければまずは一口だけでも野菜を食べましょう！



## 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。1 日の野菜摂取目標量は 350g とされており、野菜料理を小鉢 1 皿（70g）とすると **5 皿分が目標量**です。生野菜でも、茹でたり炒めたりした野菜でも、好きな食べ方でたっぷり野菜を食べましょう！

※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。

### 1 日の目標量小鉢5皿分の目安



サラダ



おひたし



ミニトマト



具沢山の汁物



きんぴらごぼう



## 高血圧の予防には**減塩**も意識しましょう

塩分を摂りすぎると、体内の塩分を薄めるために血管が水分をためこみ、血圧が上がります。1 日の塩分摂取目標量は、**男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満、高血圧の方 6.0g 未満**とされていますが、熊本県の調査では 1 日あたり**男性約 2.8g、女性約 2.2g 多く塩分を摂っている**ことが分かっています。高血圧の予防のためにも**減塩**を意識しましょう！

※「日本人の食事摂取基準 2020 年版」、  
「令和 4 年度熊本県民健康・栄養調査」

### 減塩のポイント



- 麺類の汁は飲み干さない
- 調味料は「かける」よりも「つける」
- 栄養成分表の塩分量を確認する

栄養成分表示 大さじ約1杯（15g）当たり	
エネルギー	9kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	0.3g
炭水化物	0.7g
食塩相当量	0.7g

# Let's try さしより野菜



## ●どのような順番で食べればいいのか？

右の図の番号順に、

①まずは野菜から(よく噛んで)

②次に、肉や魚類のおかず

③最後に、ごはん(炭水化物)を食べましょう！

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？

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」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日の摂取目標量の350gを食べること)
- ・減塩(適塩)

など、さしより野菜の推進にご協力いただいています。詳しくはホームページをご覧ください。

「さしより野菜協力店」ホームページはこちら



＼「さしより野菜」について、もっと知りたい方はこちら／

《市ホームページ》



《市公式 cookpad》



《instagram 公式ページ》



SASHIYORIYASAI.UKI

＜お問合せ＞ 宇城市 保健衛生部 健康づくり推進課 さしより野菜推進係  
〒869-0502 宇城市松橋町松橋 396-1 (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