



ベジ・ファースト から始めよう!

ベジファーストとは?

食事のときに野菜から食べる

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

野菜・海藻・きのこ

肉・魚・卵・大豆製品

ごはん・パン・めん



副菜



主菜



主食

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、ほか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。

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。

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?

両手でおよその量をはかることができます

● 両手1杯の緑黄色野菜



緑黄色野菜

120g

● 両手2杯の淡色野菜



淡色野菜

230g

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/日**

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

(出典:R3岡山県民健康調査)

◎食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを整えましょう

◎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

