



えっ

## 野菜を先に食べるだけで

# いいの？

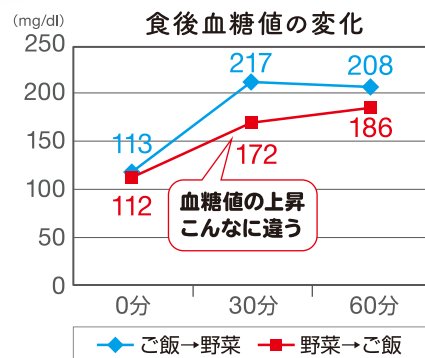


### 野菜から先に食べるだけでいいんです！

食物繊維が豊富な**野菜から食べる**ことで  
血糖値の**急上昇**を抑え、**糖尿病**を予防します。

また、動脈硬化を予防し、心筋梗塞や脳梗塞などの  
生活習慣病の予防に役立ちます！

食べる順番を変えるだけで、健康アップ！今日から始めてみませんか。



出典 今井佐恵子ら  
糖尿病患者における食品の摂取順序による食後血糖  
上昇抑制効果  
糖尿病53(2):112~115, 2010 0-60分のみ掲載

### 食べる順番

#### ① 野菜のおかずから食べよう

まず野菜・きのこ・海藻類など  
食物繊維を多く含むものを  
しっかり食べましょう

★ただし、芋類や果物は、  
糖質が多いので最後に食べます。

#### ② 次にたんぱく質のおかずを 食べよう

肉類、魚介類、大豆、卵などの  
メインディッシュを  
食べましょう。

#### ③ 最後にごはん・パンを 食べよう

血糖値を上げる、ごはん、パン、  
めん、芋類などの炭水化物は、  
最後に食べましょう。

ゆっくりよくかんで  
効果アップ！

食べる順番の効果を発揮するためには、腸に野菜の食物繊維が入ってから、ごはんやパンなどの炭水化物が入るための時間差をつくる必要があります。

ゆっくり時間をかけて食べましょう。満腹感も得られて、食べ過ぎ防止につながります。

野菜を1日350g  
食べましょう！

1日350gの目標まで、あと1皿分(70g)不足しています。

**野菜**をもう一皿食べましょう！

# となベジプロジェクトとは



砺波市の国保や協会けんぽの特定健康診査の結果を見ると、40～50代の糖尿病予備群や糖尿病疑いある方の割合が年々増加しています。  
また、県の調査によると、野菜摂取量は約280gと、摂取目標である350gに約70g(小鉢1皿分)不足していました。

そこで、砺波市では、糖尿病予防と改善のために、**野菜を食べよう! 野菜から食べよう!**を合い言葉に「となベジプロジェクト」を推進しています。

この「となベジ」のネーミングは、となみ(砺波)+ベジタブル(野菜)からきています。となベジプロジェクトの取り組みを広げるために、飲食店、スーパー、小売店、道の駅などに、ポスターやミニのぼり旗などの設置をしていただいています。



## となベジを実践してみませんか?

### 作って食べよう!

cookpadに砺波市公式キッチンを開設しています。

野菜をもっとおいしく、手軽に作れるためのレシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。



### 総菜を買って食べよう!

市民の方から応募のあった野菜レシピを商品化し、**となベジweek**に販売しています。

製造元 (株)ふたつわ食品  
販売店舗 ヴァロー砺波店、ヴァローレ庄川店



毎月25日～31日  
**となベジWeek**

### お店に行って食べよう!

となベジホームページには、野菜たっぷりメニューを提供している店や、サラダを先に提供している店など、外食時でも自然と野菜が食べられる「となベジ協力店」を紹介しています。外食される際には参考にしてください。



〈となベジ協力店レポート〉

**虎徹**  
たくさんの野菜料理をご用意しております。お酒と一緒にどうぞ。



〈となベジ協力店レポート〉

**旬菜のいびき縁空**  
野菜から食べて、魚・肉、ご飯とゆっくり時間をかけて楽しむお食事をご用意しております。

その他のとなベジ協力店レポートはこちら



## 募集中!

あなたのおうちの野菜レシピをご紹介ください。

ご紹介いただいたレシピの一部は、cookpad砺波市公式キッチンに掲載、商品化します。

- 応募内容 料理のレシピと写真
- 応募期限 令和2年12月18日(金)まで
- その他 詳細は、砺波市ホームページでご確認ください。

