

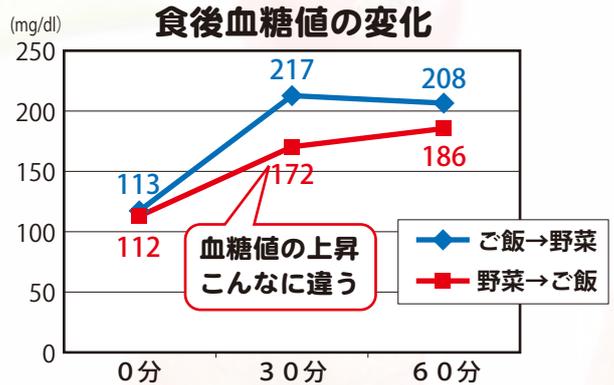
# 野菜から先に食べるだけでいいんです！

・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、血管を守ります。

・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！



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

## 目指せ！1日350g！

- ・あと1皿分 (約70g) 食べると達成します！
- ・トマトだったら…あと半分！  
きゅうりだったら…あと1本  
たまねぎだったら…あと1/3



食生活改善推進員のみなさん

いつもの食事に  
ちょっとプラス！

野菜を食べよう！  
野菜から食べよう！

## 最後にご飯、芋類を！

- ・じゃがいもやさつまいも等の芋類は、先に食べると血糖値が急上昇します！
- ・血糖値が上がりにくい食べ方順！  
①野菜→②肉・魚→③炭水化物



ヘルスボランティアのみなさん

穀類、芋類は  
ご飯と同じ  
炭水化物です！



母子保健推進員  
のみなさん

となベジ



で検索！



となベジプロジェクト

砺波市健康センター TEL 0763-32-7062