

## 一口目は野菜から食べよう ～野菜ファースト～ を推進しています！！

野菜(食物繊維)を一番最初に食べると健康によいという話を聞いたことはありませんか？食事をすると血糖値が上がりますが、急に増えると、すぐにインスリンが分泌され、血糖を脂肪に変えてしまいます。野菜を先に食べると血糖値がゆっくり上昇するため、脂肪の蓄積を抑え肥満や糖尿病を予防します。

### <野菜から食べるとこんな効果が！！>

- 肥満や生活習慣病の予防につながる
- よく噛むことで、集中力が高まる
- お肌の調子がよくなる
- 便通がよくなる など



### ～蒲郡市健康化政策全庁的プロジェクト～

1日に必要な野菜の量は350gとされています。

小鉢1皿が約70gなので、1日に『小鉢5皿分』ということになります。1食で5皿分食べるのは大変なので、朝1皿分、昼2皿分、夕2皿分を目指してみましょ。朝1皿分食べることがポイントです！朝に、野菜を食べると体がシャキッとしますよ！！

愛知県民の1日の野菜摂取量は、約240g・・・

(小鉢 約3.5皿分)



平成24年 国民健康・栄養調査より

