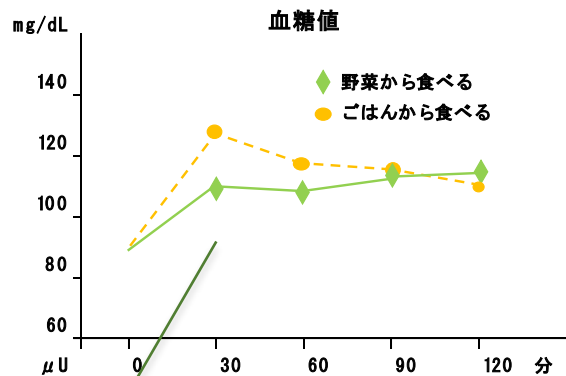


血糖値を下げる！
「ベジファースト」
って知っていますか？

野菜から食べることで
血糖値の急激な上昇を抑える
ことができる！



サラダから食べると血糖値の上昇がゆるや

血糖値の急激な上昇は、
・ 太りやすい
・ 糖尿病
などの原因になります。

引用：橋田誠一他(2015), 食べる順番の違いによる血糖値の変動, 日本病態栄

養学誌病態栄養, 18, S-112 (第 18 回日本病態栄養学会年次学術集会発表資料)

いつもの食事+カット野菜で
お手軽に野菜摂取♪



レンジでチン！で

焼きうどん

【材料(1人分)】

カット野菜：1つかみ(100～150g)

ゆでうどん：1玉(200g) 豚肉(こま)：70g

塩：少々(0.5g) こしょう：適量

中濃ソース：大さじ1/2 しょうゆ：小さじ1/2

青のり・鰹節：お好みで

【作り方】

- 1 ゆでうどんを水でほぐし、軽く水を切る
 - 2 耐熱皿に豚肉を入れ、塩・こしょうで下味をつける
 - 3 2の上にもうどん、カット野菜の順に重ねてラップをし、レンジ(600w)で4分チンする
 - 4 ラップをはずし、中濃ソース・しょうゆを加えてかき混ぜ、さらに3分チンして完成！
- ※肉は十分に加熱しましょう。

【栄養価】(推定値)

エネルギー 401kcal、たんぱく質 19.4g、脂質 14.4g、炭水化物 54.3g 食塩相当量 2.1g

野菜ジュース＝野菜



それとも???



最近は、野菜不足解消のために野菜ジュースを飲んでいる人も多いですね。
ここで、野菜ジュースのメリットとデメリットについて考えてみましょう。



○メリット

- ・調理がいらない
- ・いつでも飲める
- ・保存がきく
- ・安い

×デメリット

- ・糖質が多い
- ・果汁50%のものもある
- ・栄養素が製造中に減少・除去される



—まとめ—

野菜ジュース＝野菜ではありません。

あくまでもジュースです。

野菜ジュースは、容器に表示された1日の摂取目安量に注意して補助的に利用し、野菜を積極的に食べましょう。

※このページは印刷対象外です。

(参考)「レンジでチン！で焼うどん」の栄養成分（日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）に基づいて算出

食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
うどん（ゆで）	200	190	5.2	0.8	43.2	0.6
豚肉・かたロース・脂身つき（生）	70	166	12.0	13.4	0.1	0.1
キャベツ（生）	120	25	1.6	0.2	6.2	0
たまねぎ（生）	14	5	0.1	0	1.2	0
にんじん（生）	8	2	0.1	0	0.7	0
こまつな（生）	8	1	0.1	0	0.2	0
塩	0.5	0	0.0	0	0	0.5
こしょう・黒・粉	0.02	0	0.0	0	0	0
中濃ソース	8	10	0.1	0	2.5	0.5
濃口醤油	3.0	2	0.2	0	0.2	0.4
（合計）	431.5g	401kcal	19.4g	14.4g	54.3g	2.1g