

ベジファーストって言葉、聞いたことありますか？

ベジとはベジタブルの略、ベジファーストとは食事の際に野菜類から先に食べ始めることです。

熊本県の健康課題である高血糖を減らす方法の一つとして
ベジファーストは効果のある食べ方です。

全国統計で



40～50 歳代

メタボ割合**6位**

血糖値が
高い人の
割合
男1位
女2位

① 野菜

食事の初めに野菜から食べます。



野菜に含まれる食物繊維によって食後の血糖値上昇が緩やかになり、高血糖の改善や動脈硬化の予防につながります。



② 肉魚

野菜類の次には肉や魚などのたんぱく質を多く含むおかず(主菜)を食べます。



たんぱく質は筋肉の材料になり、血管を丈夫にし、免疫力の低下を防ぐ働きがあります。また野菜と同じように糖分の吸収が穏やかになります。



③ ご飯

最後にご飯類(炭水化物)です。炭水化物は体を動かす大切なエネルギー源になります。



しかし、食事量が落ちている高齢者は・・・

低栄養や免疫力低下を防ぐために野菜よりも肉や魚などのたんぱく質を食事の最初に食べるほうがお勧めです。
おなかが空いているうちに高齢者に欠かせない
動物性たんぱく質をしっかり摂ることができるからです。



野菜だけでおなかいっぱい!!
肉や魚のおかずが
食べられなくなるのよね～

筋肉の量を保ち
体力を維持するためには
肉や魚をしっかり食べることが
大切なんじゃな!



いつもの食事を楽しみながら
自分に合った食べる順番を
試してみませんか？

