

最終話 ベジ・ファーストな毎日は続く



野菜から
食べやさい!



「ベジ・ファースト」とは、食事のときに野菜から食べ始めることをいいます。
手軽に実践でき、メタボリックシンドロームを始めとする生活習慣病の予防に効果があるといわれています。
ベジ・ファーストの実践により、野菜を食べる習慣を身に付け、
主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事の実践につなげましょう。





福島県では、外食でもベジ・ファーストを
実践できるよう「ベジ・ファースト協力店」
の認証を行っています。協力店では、野菜
料理を一番先に提供する、野菜たっぷりメ
ニューを用意するなどベジ・ファーストしや
すい工夫をしています。県内の飲食店や
旅館などにご協力いただいていますので、
積極的にご利用ください。

外食でも

ベジ・ファーストをしたい！
でも、どうすればいいの？



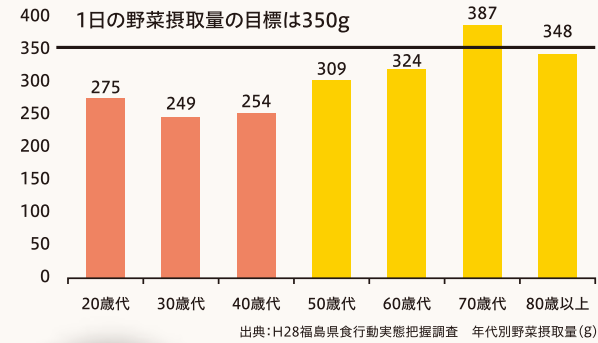
例えば、ラーメン屋さんでは、野菜たっぷりの
タンメンや味噌ラーメンなどを注文するベジ！
牛丼屋さんなどでは、野菜のセットメニューや、
みそ汁を豚汁やけんちん汁に変更するのも◎ベジ！！

協力店一覧はコチラ



福島県民は
どのぐらいの野菜を
食べているの？

福島県民の野菜摂取量の平均値は、男性347g、
女性314gで、男女ともに全国2位となっています。
一方、20～40歳代では、1日の目標量に対して、
約70～100g(野菜料理約1皿分)不足しています。



ベジ・ファーストの
メリットは？

野菜に含まれる「食物繊維」の働きにより、糖
質がゆっくり吸収され、食後の血糖値が急激に
上がることを防ぎます。これは、糖尿病や動脈
硬化の予防につながります。また、野菜に含ま
れるカリウムが塩分を体の外に出す働きをす
るため、減塩も期待できます。ベジ・ファースト
は、「いつもの食事で食べる順番を変えるだけ」
の誰でも手軽に始められる健康づくりです。

※腎機能が低下しカリウム制限が必要な方、糖尿病の治療中の方は、
主治医の指示を仰いでください。
※ご高齢の方で、食欲のない方や低栄養の心配がある方は、ベジ・
ファーストが適さない場合があります。



野菜ジュースでも

ベジ・ファーストになるの？

食前に野菜ジュースを飲んだ場合でも、
食後の血糖値が急激に上がることを防
ぐという報告があります。ただし、砂糖
不使用の野菜ジュースでも糖質が多い
場合があるので、商品パッケージの「栄
養成分表示」をチェックして選ぶことが
大切です。

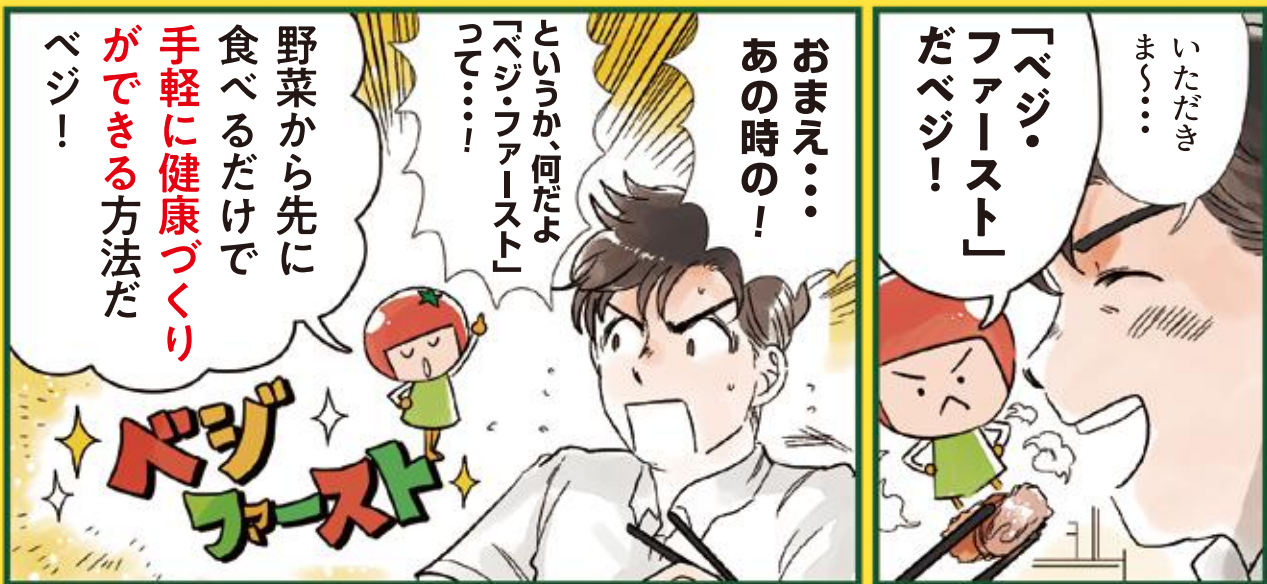
ココを
チェック！

栄養成分表示
1本(〇〇ml)当たり

熱量	〇〇kcal
タンパク質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
- 糖質	〇〇g
- 食物繊維	〇〇g
食塩相当量	〇〇g



第2話 夕食でベジ・ファースト!



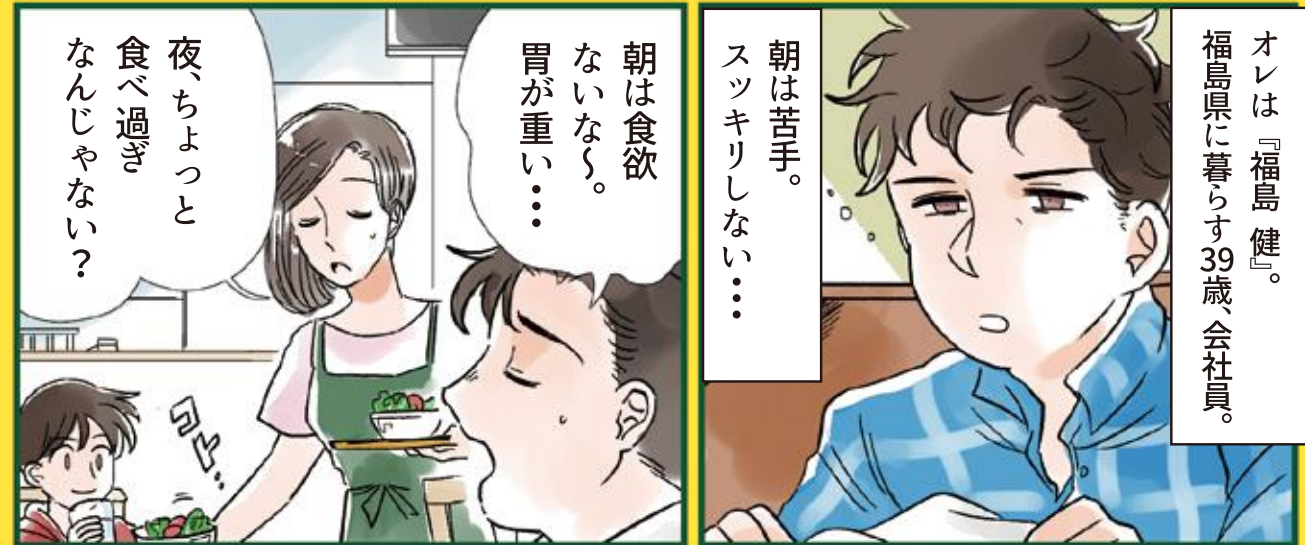
第1話 福島健、ベジコちゃんとお会う



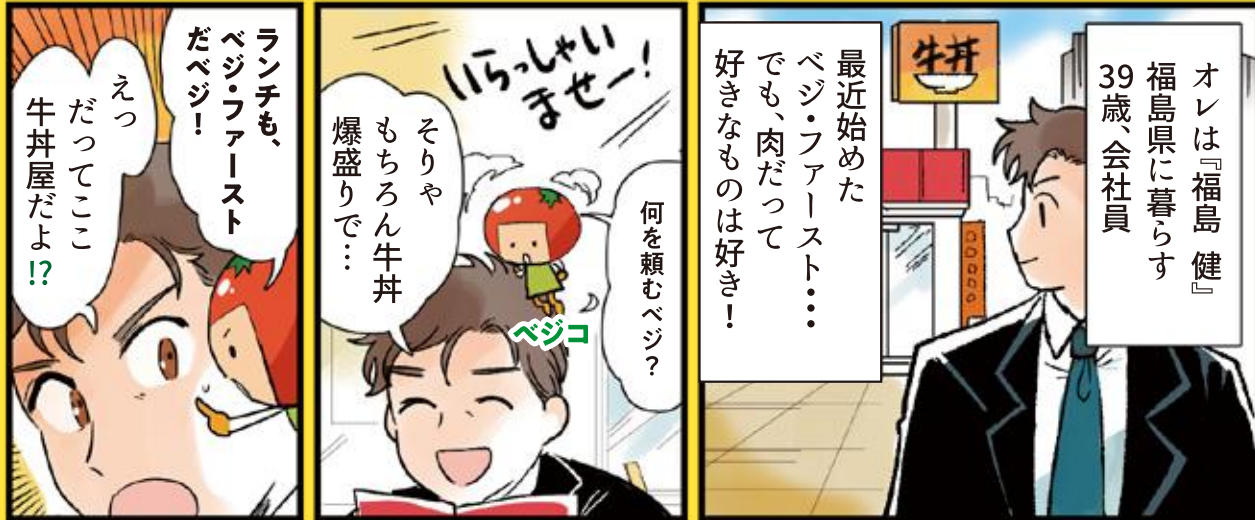
第4話 食卓でお手軽ベジ・ファースト!



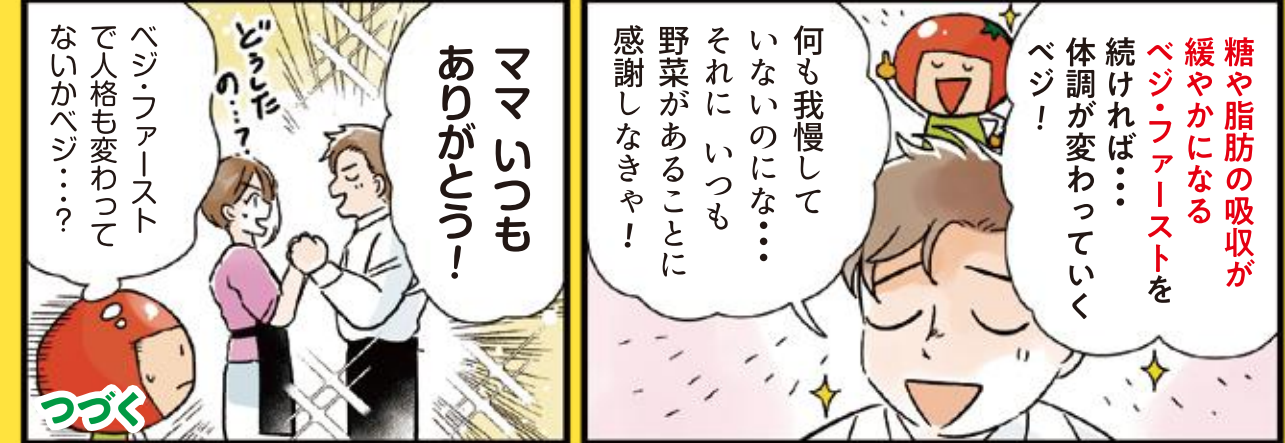
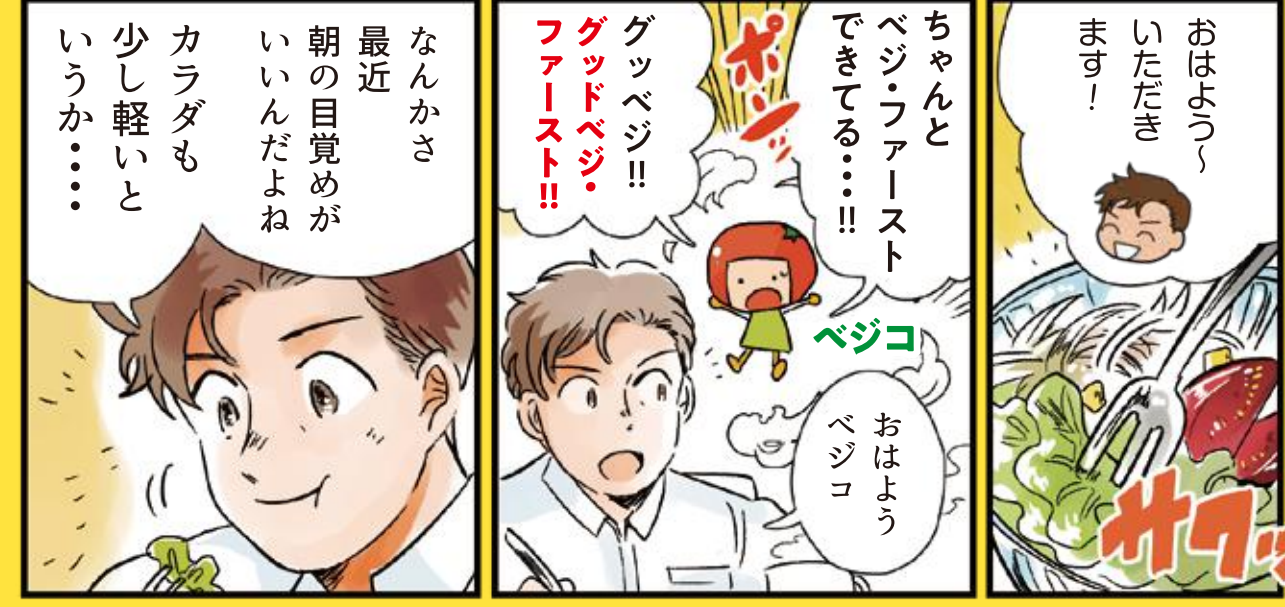
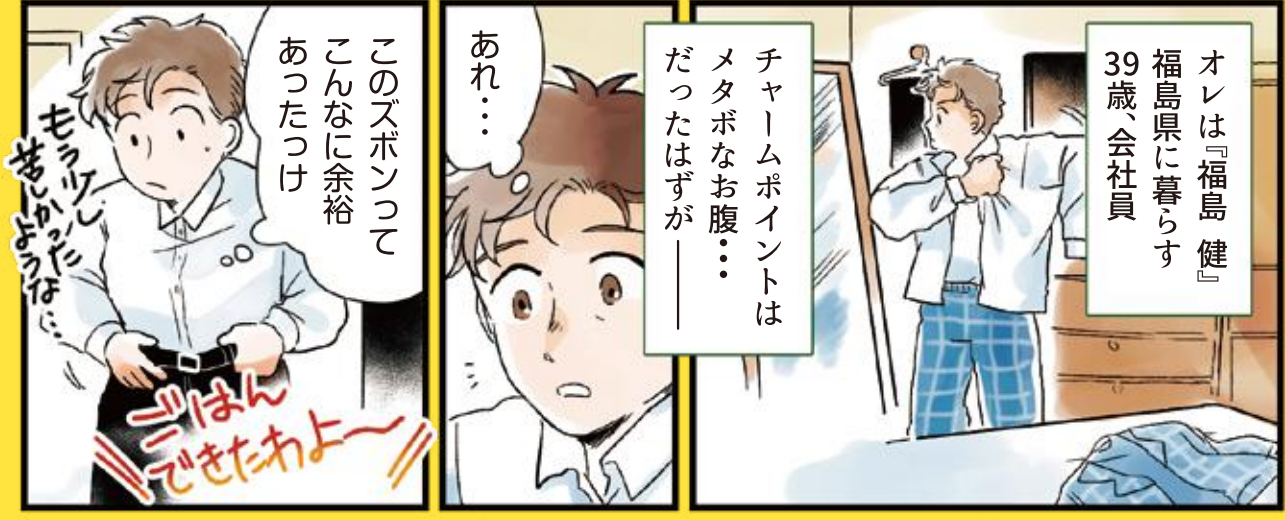
第3話 朝食でベジ・ファースト!



第6話 ランチ、牛丼屋でベジ・ファースト!



第5話 体調に変化が……?



第8話 週末の夜もベジ・ファースト!



案内されたのは定食屋
ビールと一緒に
出されたのは……

どうぞ、
「おさい畑」
です!

わく!
すごい!
小鉢の数!

まずは野菜の
煮物から……!

おさい畑……1,500円(税込)

おさいの料理は
無添加で野菜の
旨みを生かして
いるんだベジ!

へく……!
体にやさしい
味付けだな

福島市 | 彩食おさい

【住 所】 福島市新町8-21
【営業時間】 11:30~14:00
※夜は事前予約でミニ宴会など承ります
【電話番号】 024-522-3584 【店休日】 火、水曜日

お店の詳しい情報は
コチラをチェック!

いろいろな
野菜を食べると
腹持ちが
よくなって
満足できる
ベジ!

農家さんと
おかみさん、
野菜の力だベジ!

そうか
ありがとう
ベジコ!

ベジ!

美味しかったよ
いい店知ってるん
だな健!

締め
のラーメンは
どうする?

今日は
要らない
かな

……
……
……

おめずら
しいな!

ベジ・ファースト
協力店一覧は
コチラ!

つづく

第7話 出張先でベジ・ファースト!



おっ、きたきた
お店に行くことに……

まずは野菜の
田楽から……
いただきます!

おっ、きたきた
お店に行くことに……

ちゃんとして
ベジ・ファースト
できてるベジね!

うんうん
田楽……単品200円(税込)~

このラーメンも、
スープにコクが
あって旨いぞ!

あづまさの
ラーメンは、
野菜だけで
とったスープ
なんだベジ!

野菜だけで
こんなに
美味しく
なるんだ!?

喜多方ラーメン
……700円(税込)

喜多方市 | 蔵屋敷あづまさ

【住 所】 喜多方市字東町4109
【営業時間】 10:00~17:00
※冬期は変更あり。
※時間外の宴会等については問い合わせ下さい。
【電話番号】 0241-24-5000 【店休日】 不定休

お店の詳しい情報は
コチラをチェック!

いい店を教えてくださいました
ありがとう、ベジコ!

福島県には、こうした
ベジ・ファースト協力店が
沢山あるベジ!

野菜たっぷりの
メニューや、
最初に野菜料理を
出してくれたり……
ベジ・ファーストを後押し
してくれるお店ベジ!

外食でも手軽に
ベジ・ファーストか!

他のお店も
チェックしてみよ

ベジ・ファースト
協力店一覧は
コチラ!

つづく