

# FUKUSHIMA VEGETABLE CALENDAR

## ふくしまの野菜カレンダー

品目	春			夏			秋			冬											
	4月		5月	6月		7月	8月		9月	10月		11月	12月		1月		2月		3月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
きゅうり							■	■	■	■	■	■									
トマト							■	■	■	■	■	■									
ピーマン							■	■	■	■	■	■									
なす							■	■	■	■	■	■									
さやいんげん							■	■	■	■	■	■									
アスパラガス				■	■	■	■	■	■												
ほうれんそう	■			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
キャベツ				■	■	■	■	■	■	■	■	■									
春菊										■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
ねぎ													■	■	■						
大根							■	■	■	■	■	■									



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。

野菜から食べやさい!



詳しくはWEBで!

ふくしまベジ・ファースト

<https://kenkou-fukushima.jp>



Instagramで情報配信中!

Instagram

@fukushimavegefirst

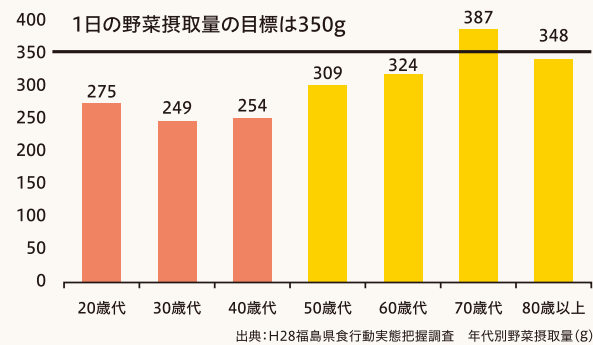


野菜から食べやさい!



# 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。



# 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？

福島県では、外食でもベジ・ファーストを実践できるように、県内の飲食店、惣菜店、旅館、直売所などにご協力をいただき、ベジ・ファースト協力店の登録・認証を行っています。協力店には、野菜たっぷりメニューの提供や、野菜料理から先に提供していただくなどの取組をさせていただいておりますので、積極的にご利用ください。

協力店一覧はコチラ



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べじ！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◎べじ！！



# 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、糖質の吸収を抑え、食後血糖値の急激な上昇を防ぐことで、生活習慣病の予防効果が期待できます。また、野菜に含まれる「カリウム」の働きにより、過剰な塩分を体外に排出し、減塩効果が期待できます。ベジ・ファーストは、普段の食事内容を変えるのではなく、食べる順番を工夫するだけなので、手軽に実践できることも魅力です。

※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摂取しても、食後血糖値の上昇を防ぐ効果があるとの報告があります。ただし、野菜摂取量が不足しているため、まずは、食事の中で野菜摂取量を増やすことが重要です。また、野菜ジュースには、砂糖不使用でも糖質が多く含まれているものもあるので、商品パッケージの栄養成分表示を確認しながら、上手に活用してください。



栄養成分表示 1本(100ml)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
食塩相当量	〇〇g

