

宇城市さしより野菜プロジェクト

令和3年6月30日

宇城市が、市民の健康増進のため、推進している「さしより野菜プロジェクト」の取り組みを紹介します。

○さしより野菜とは？

さしより野菜とは、食事の際は、さしより(熊本弁で「まず、とりあえず」という意味)野菜から食べようという意味です。食事の最初に食物繊維の豊富な野菜や海草、きのこ類の豊富な料理を食べることにより、血糖値の急上昇を抑え、糖尿病の予防につながります。また、野菜類を先によく噛んで食べることで満腹感が高まり、主食の炭水化物の摂りすぎ防止、ひいてはダイエット効果も期待できます。

○さしより野菜・たっぷり野菜の効果って？

食物繊維が豊富な野菜を先に食べることで、血糖値の急上昇を抑えることによる糖尿病の予防効果

ビタミン類による風邪予防

ミネラル類による高血圧予防効果

食物繊維による整腸作用

野菜をよく噛んで食べることによる食べ過ぎ防止、肥満の予防

などの効果が期待できます。

(効果には個人差があります)

○さしより野菜のポイント

1.まずは野菜から(よく噛んで)食べよう!

2.次に、肉や魚類から食べよう!

3.最後に、ごはん類(炭水化物)!

また、食事をよく噛んでゆっくり食べることで、栄養分の吸収を緩やかにし、さらにさしより野菜の効果が期待できます。また、早く満腹感が得られ、食べ過ぎ防止にもつながります。

みなさんも気軽に始められる「さしより野菜」生活をスタートさせてみませんか？



【さしより野菜】食べ順のポイント。

