

今話題のベジファーストって何だろう？

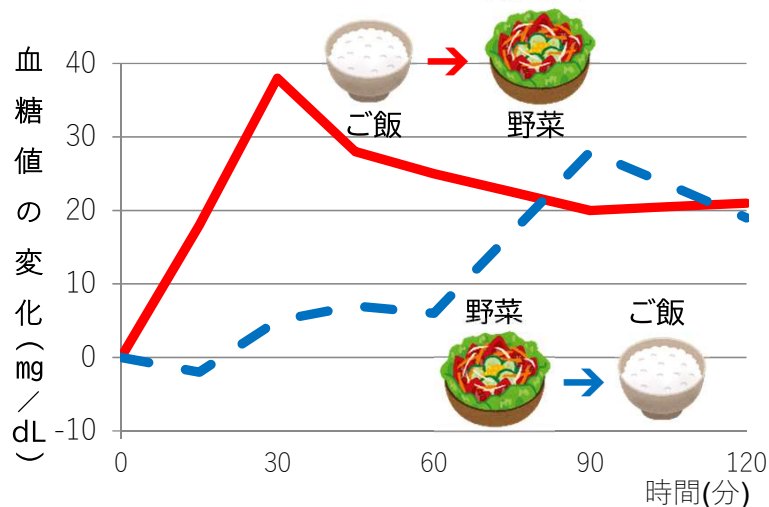
栄養バランスを整えて、**食べる順番**に着目した考え方です。

【公益社団法人山梨県栄養士会(山梨県栄養なんでも相談事業)】



野菜や海藻などを先に食べる
ベジタブルファーストは、
血糖値改善&体重減少
の効果が認められているひとつ
の食べ方です。

食べる順番と血糖値の変化



引用資料：ノボノルディスクファーマ株式会社
「高血糖が危ない」



食事の順番

1. 野菜、きのこ、こんにゃく、海藻



2. 肉、魚、豆腐、卵



5分以上経ったら順番を気にせず食べてもよいです

3. ご飯、パン、麺、かぼちゃ、芋類、果物など



参考資料：関西電力医学研究所
保健指導における「食べる順番」に重点をおいた食事指導の有効性を証明