

## 第2条 何から食べる？野菜でしょ！



全ての年代で「野菜不足」の傾向にあることをご存じですか？

生活習慣病予防に効果的な栄養素（食物繊維・カリウム・ビタミンC等）が体の中で十分に働くには1日**350g**以上の野菜摂取が必要とされています。

しかし、高岡市民の現状は、必要量を食べている人が、およそ2人に1人と少なく、野菜不足の傾向が見られます。

野菜は1日350g（野菜料理5皿分）以上食べましょう

具だくさんの味噌汁



+

サラダ



+

お浸し



+

トマト



+

煮しめ



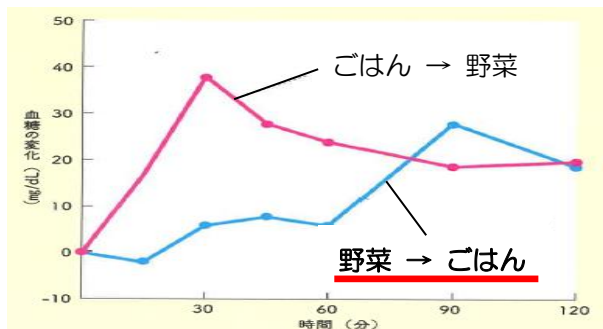
= 350g

※野菜料理の小鉢など1皿には約70gの野菜が使用されています。

“食べる順番は野菜から！”が生活習慣病予防に効果的

### ①糖尿病予防

- 食後の急激な血糖値の上昇は、過剰なインスリン分泌を促し、糖代謝機能を低下させる原因となります。しかし、食物繊維が豊富な野菜を先に食べることで糖の吸収を緩やかにし、血糖値の急激な上昇を防ぐことができます。



野菜から食べるだけで  
こんなに効果が！

「食後高血糖対策のための  
かんたん指導ツール」より抜粋

### ②肥満予防

- 低エネルギーであるため、たくさん食べても安心です。
- よく噛むことで早食いや食べ過ぎを防ぐこともできます。
- コレステロールの吸収を緩やかにします。

### ③高血圧予防

- 余分なナトリウム（塩分）を体外に排出するのを促し、高血圧を予防します。

### ④がん予防

- 抗酸化作用のあるビタミン類、ポリフェノール類が豊富で、がんを予防します。

健康たかおか輝きプラン（第2次）では、「野菜を350g食べている人の増加」を目指しています

生活習慣病を予防するうえで、野菜が果たす大切な役割を理解し、食生活の中で野菜を積極的にとる習慣を身に付けましょう。

