栄養や食生活に関する情報は、
松山市ホームページでチェック

松山市　栄養･食生活

Let’s ベジファースト





お問合せ先
〒790-0813　松山市萱町六丁目30番地5
松山市保健所　健康づくり推進課
TEL　089-911-1859　FAX　089-925-0230

令和7年3月改訂

まつやま･もっと野菜を！プロジェクト



野菜を食べるなら

ベジファースト

ベジファーストとは



野菜、きのこ類、海藻類から
食べ始める食べ方のことです。

なぜ「ベジファースト」がいいの



食べ方を変えることで、
生活習慣病の予防につながる

肥満の予防

食物繊維たっぷりの野菜をしっかり噛むことで、満腹感が得られやすくなる。

糖尿病や動脈硬化の予防

野菜を最初に食べることで、食後の急激な血糖値の上昇が抑えられ、血管内の老化予防になる。

高血圧予防

野菜に含まれるカリウムにはナトリウム（食塩）の排泄を促す効果がある。

その他・・・

■食物繊維が脂質やコレステロールの消化吸収を遅らせる
■低脂肪、低エネルギー食品である。

「ベジファースト」の実践法 ― 食べる順番 ―

ステップ 1	**野菜のおかず（副菜）を食べる** ・野菜、きのこ類、海藻類から食べる。 ・1皿（70g）の野菜を毎食1～2皿分食べる。 ・調理方は生、ゆで、蒸し、煮る、炒めるでも大丈夫。 ・きのこ類、海藻類も含む。
ステップ 2	**たんぱく質のおかず（主菜）を食べる** ・肉、魚、卵、大豆製品のおかずを食べる。
ステップ 3	**ご飯・パン・麺類（主食）を食べる** ・ご飯、パン、麺類などの炭水化物に含まれる糖質ははたらく力のエネルギー源です。 ・最後に適量を食べる。

