

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



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





## 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  
消化吸收を遅らせる
- 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<br>1 | <b>野菜のおかず(副菜)を食べる</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・野菜、きのこ類、海藻類から食べる。</li><li>・1皿(70g)の野菜を毎食1～2皿分食べる。</li><li>・調理方は生、ゆで、蒸し、煮る、炒めるでも大丈夫。</li><li>・きのこ類、海藻類も含む。</li></ul> |
| ステップ<br>2 | <b>たんぱく質のおかず(主菜)を食べる</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・肉、魚、卵、大豆製品のおかずを食べる。</li></ul>                                                                                    |
| ステップ<br>3 | <b>ご飯・パン・麺類(主食)を食べる</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・ご飯、パン、麺類などの炭水化物に含まれる糖質は<br/>はたらく力のエネルギー源です。</li><li>・最後に適量を食べる。</li></ul>                                         |



## 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  
消化吸收を遅らせる
- 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<br>1 | <b>野菜のおかず(副菜)を食べる</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・野菜、きのこ類、海藻類から食べる。</li><li>・1皿(70g)の野菜を毎食1～2皿分食べる。</li><li>・調理方は生、ゆで、蒸し、煮る、炒めるでも大丈夫。</li><li>・きのこ類、海藻類も含む。</li></ul> |
| ステップ<br>2 | <b>たんぱく質のおかず(主菜)を食べる</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・肉、魚、卵、大豆製品のおかずを食べる。</li></ul>                                                                                    |
| ステップ<br>3 | <b>ご飯・パン・麺類(主食)を食べる</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・ご飯、パン、麺類などの炭水化物に含まれる糖質は<br/>はたらく力のエネルギー源です。</li><li>・最後に適量を食べる。</li></ul>                                         |

