



でもオレ
野菜は
嫌いだしっ

あー今日も
甘辛おかずで
ご飯がすすむ

3.野菜を増やそう！

よっしー@佐久スマートプロジェクト

1日あたり
両手いっぱい
(350g)が
目安です



ベジファースト = 野菜を先に食べる

血糖値の変化

ご飯を先に食べた時

野菜を先に食べた時

へー食べる順番で
そんなに変わるの

ベジファーストで
血糖値の上昇が
緩やかになるの



もっと野菜を
食べましょう
特に
緑黄色野菜

色の濃い
野菜だね

そうですね
そして野菜を
最初に食べるの



大豆以外の豆
芋・カボチャは
増やささないで

※糖質が
多いです



白米よりは
良いですが
決められた
量を守って

増やすのは野菜よ

白米を玄米に
チェンジして
量を増やすの
はダメかな？