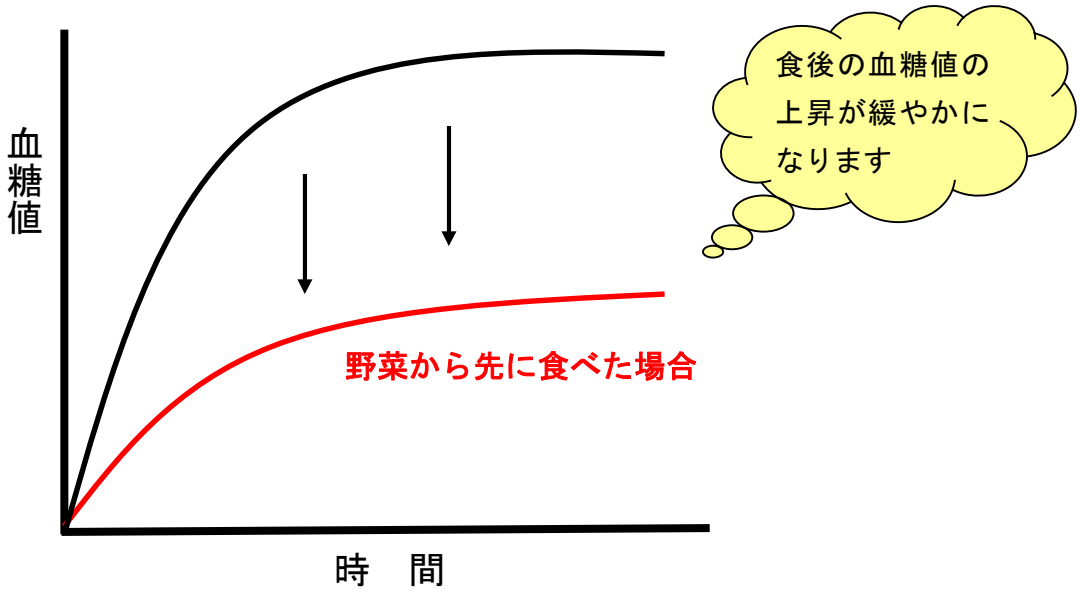
食事の前半に野菜を食べましょう

野菜料理から先に食べると・・・

①食後の血糖値の上昇が緩やかになります。→　糖尿病予防、肥満予防

②食物繊維が多く、よく噛む必要があるので満腹感が得られ、食べすぎ防止になります。

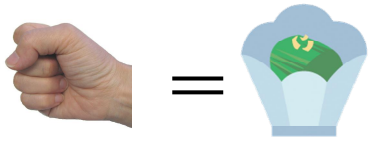


健康のために1日にとりたい野菜の量は

350g（70g×5皿）以上

両方の手のひらに、生野菜が軽く乗る状態で約７０ｇ。
温野菜やお浸しにすると、片手で“グー”の大きさの量で約７０ｇになります。

簡単な目安は・・・



＝ ＝ 70g

1日3食、毎食1皿半～2皿を目標に
野菜料理から先に食べましょう

※きのこ、海藻、こんにゃくも野菜と同じ効果があります。

伊勢市健康福祉部健康課