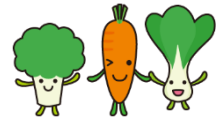


～今月の健康情報～ やってみよう!

ベジタブルファースト



同じ食事内容でも、野菜を最初に食べることで、食後血糖値の上昇がゆるやかになり、糖尿病をはじめ、動脈硬化や肥満、認知症などの予防に効果があると言われています。
毎日の食生活にベジタブルファーストをとり入れてみませんか？



1 食べる順番

はじめに

5分

野菜のおかずを食べきる

きのこ類、海藻類、こんにゃく
※かぼちゃ、とうもろこし、
れんこんは最後に

次に

5分

メインのおかずを食べる

肉類、魚介類、大豆・大豆製品、
卵、牛乳・乳製品など



最後に

5分

炭水化物を食べる

穀類、パン、麺類、いも類、
豆類など

野菜の量は小鉢なら 1～2 皿



ごはんの量は
お茶碗軽く 1 杯
100～150g



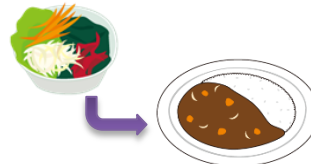
2 実践のヒント

最後にごはんだけでは食べにくいんだけど…



■メインのおかずを少し
残しておく
※塩分の多い漬物やふり
かけなどは控える

カレーや丼などは、ごはんと一緒に食べていい?



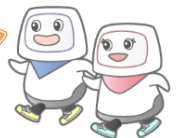
■はじめにサラダや
おひたしなどを食
べてから、ご飯と
一緒に食べる

3 効果アップのポイント

ゆっくりよく噛んで食べる

薄味にする

運動もあわせて
行うといいよ!



8月
夏休み
健康
チャレンジ

ヘルスアップリレー
第三弾スタート!

期間：2017/8/1～8/31

まずは 14 日間トライ!



スマホからも
チャレンジ可能
になりました

会社でも、家庭でもできる!

8月はいきいき健康ナビの閲覧ポイントが2倍!夏休みは、家庭で健康づくりにチャレンジしてみませんか?推奨チャレンジ項目から1つ選んで、ヘルスアップチャレンジにエントリーし、健康チャレンジをはじめましょう!

推奨チャレンジはこの3つ

※ すでに取り組みされている方はそのまま継続を!

1日1食は
野菜から食べる



毎日、ストレッチ
(またはラジオ体操)を行う

毎日、体重か血圧を
測定する



いきいき健康ナビゲーションでスタート!