

～ベジファーストって？本当に効果はあるの？～



今回は、最近テレビ等の健康番組や料理番組でも聞かれるようになってきた「ベジファースト」についてお話したいと思います。

Q:ベジファーストって？

A:「ベジファースト」は、その名の通り

野菜（ベジ）を最初（ファースト）に食べるということです。

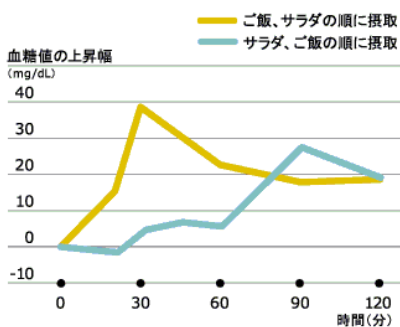


Q:どうして、野菜を最初に食べるといいの？

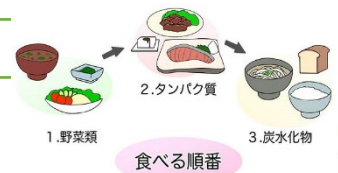
A:

- ① 野菜に多く含まれている、食物繊維は、糖の消化や吸収のスピードを遅らせ、**血糖値の急激な上昇を抑える**働きがあるからです。（下記グラフ参照）
- ② 血糖値の急上昇を抑えることで、**脂肪の蓄積を防ぎダイエット効果も！**
- ③ 最初に食物繊維の多い野菜を食べると、よく噛むので満足感も得られやすく主食の量が減ることも！

野菜→ご飯の順に食べれば血糖値は上がりにくい



健康な男女10人を対象に、ドレッシングをかけたキャベツのサラダを食べてから白米ご飯を食べた場合と、その逆の順番で食べた場合について血糖値を比較。サラダから食べると血糖値の急上昇が抑えられた。（データ：糖原典：53,2,96-101,2010）



- ① 食物繊維が豊富な野菜（野菜×サラダ、お浸しやスープも野菜です）
- ② タンパク質のおかず（豆腐な植物性のもの、それから動物性のもの）
- ③ 最後に食べるのが、ごはんや麺類などの糖質の多いもの

食べる順番が大切！！



細かい事が面倒な場合は・・・。

★「炭水化物の後食べ」★

- ① 最初におかずを食べ、ご飯を後回しにする。
- ② おかずを3分の2食べてから、ごはんを解禁
- ③ 目安として、卓上タイマーを使うのもオススメ（食事時間を20分としたら、ご飯を食べ始めるのは15分から）

「炭水化物の後食べ」で血糖値の急上昇を抑えましょう！



ベジファースト簡単作り置きレシピ

忙しい朝も「作り置き」があると便利です。
前日の残りのスープ類でも良いですね。

★3色ナムル★



【材料】

- ・もやし 1袋
- ・小松菜 1袋
- ・にんじん 1/2本

<A>

- ・ごま油 大さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・白ごま 大さじ1

※小松菜はほうれん草や豆苗、もやしは大根など家庭にある野菜でOK！

<作り方>

- ① <A>の材料を混ぜておく。
- ② 人参と小松菜は4-5cmの細切りにする。
- ③ 鍋に湯を沸かし、人参→小松菜→もやしの順に入れ2分弱茹で、水に浸し、ざるに上げて水気を切り冷ます。
- ④ ①のボウルによく絞った③を和える。

※茹でるのが面倒な場合は、カットした野菜を耐熱容器に入れ、

「電子レンジで1～1分半→水に浸し→水切り」でもOK！



★ラタトゥイユ★



【材料】

- ・なす 小2本
- ・ズッキーニ 1本
- ・たまねぎ 1個
- ・セロリ 1本
- ・パプリカ 赤、黄 各1個
- ・にんにく 1カケ
(チューブ5cmほどでもOK!)

- ・カットトマト缶 1缶

<A>

- ・オリーブオイル 大さじ5
- ・塩 小さじ1強
- ・ブラックペッパー
- ・タイムやローリエ (お好みで)

※野菜はズッキーニ→キュウリ、パプリカ→人参など変更してもOK

<作り方>

- ① ニンニクをみじん切りにし、セロリのすじを取っておく
- ② それぞれの野菜を1-2cm角くらいに切る
- ③ フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、弱火で香りを出す
(チューブの場合は油はねに注意)
- ④ なすとズッキーニを入れ、中火にして焼き目が付くまで炒める
- ⑤ 残りの野菜を入れて、玉ねぎが軽く透き通るまで炒める
- ⑥ トマト缶、塩、タイム(ローリエ)を入れて5分程煮込む
- ⑦ 仕上げにブラックペッパーで味を調える