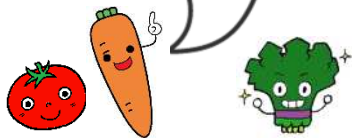


ベジタブル

# 野菜から食べよう“ベジファースト”

## 野菜を最初に食べると…

- ・満腹感が得られやすい
  - ・食べ過ぎ防止になる
  - ・食後の急激な血糖上昇を抑える
- と言われてています。



## 血糖値が急激に上がるとどうなるの？

- ・血管が傷つき、動脈硬化がすすむ
- ・インスリンがたくさん分泌され、糖尿病の原因に

「いただきます」のあとは  
まず「野菜」♪  
「野菜から食べよう  
～ベジファースト～」

©2006 まめ吉 岡崎市



岡崎市保健部健康増進課 TEL：0564-23-6962