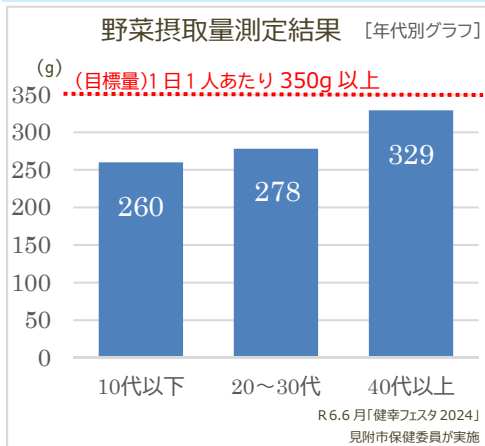


食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

血糖値を上げにくくするためには？

【測定結果】男性の約7割、女性の約8割が野菜不足



- ▶子どもから高齢者の男女 454 名に対し、ベジメータ®を使い野菜摂取量を測定
- ▶結果、各年代の平均野菜摂取量は、**目標量 350g に達していない** (左図)
また、**男性の約 7 割、女性の約 8 割が野菜不足**であった
- ▶野菜やきのこ、海藻類に含まれる**食物繊維**は、**脂質異常症や糖尿病、高血圧**などの生活習慣病予防につながる

⇒ **普段の食事 + あと副菜 1~2 皿** を意識しよう

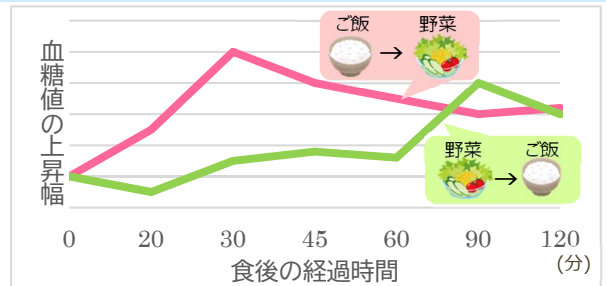
特に、子どもの食事は、親の影響を受けるため
まずは親世代 (20~30 歳代) が野菜をたくさん食べましょう



「野菜から食べる」ことで、血糖値の上がり方が変わる?!

- ▶先に野菜を食べると、**食物繊維の働きで糖の吸収が遅くなり**、
血糖値の上昇・インスリンの分泌が緩やかになる
- ▶また、**ゆっくり・よく噛む**ことで、さらに効果が高まる他、**少量で満腹感**が得られ、**食べ過ぎを防止**する

食事は、副菜 (サラダや具だくさんのみそ汁等) から
食べることを意識しましょう



【調理のコツ】炒める・煮る・生で…調理方法を組み合わせる野菜を上手に摂ろう!

生・蒸す (例: サラダ、温野菜) 手づくりドレッシングで飽きない味つけに		焼く (例: 魚ときのこのホイル焼き) グリルで、肉や魚と一緒にピーマンやきのこなどを焼いて付け合わせるのも◎
ごはん混ぜる (例: さつまいもごはん) ごちそう感がアップ! 市販の炊き込みご飯の素に野菜を加えるだけでも◎		煮る (例: 具だくさん汁) カット済み野菜やきのこ、こんにゃく等の食材を入れて具だくさんに

★炒める、煮る、蒸すなど…調理方法を組み合わせる野菜料理を考えると、生活習慣病予防の献立にワンランクアップ!!

野菜ジュースや果物を食べる時に気をつけるポイント

市販の野菜ジュースは、副菜の代わりになる?

食物繊維の量が足りないことから、**副菜の代わりにはなりません**が、野菜不足を見直すひとつのきっかけになるアイテムです
これまで副菜を揃える習慣がなかった方にとっては、第一歩のアイテムとして取り入れることをおすすめします



果物の食べ過ぎに注意!

果物には「果糖」が多く含まれているため、果物を食べすぎるとエネルギーの摂りすぎにより、**高血糖や肥満**につながります

【オススメの食べ方】

- ▶朝食・昼食の**食後すぐ**
- ▶**果物 1 日分を分ける、皮や芯までまるごと食べる**

目安: 1 日の適量 = 子どもの手のひら 1 つ分 (200g)

