

# いつでも、どこでも、よく噛んで 野菜を**最初**に食べよう。



野菜を食事の最初に食べると、食後の血糖値上昇を緩やかにすることが期待されています。

## 野菜を最初に食べるコツ

### ～外食・購入した惣菜編～

- 野菜料理が選べるお店を見つけてみよう
- 野菜を中心とした料理を注文・購入しよう
- 料理の中から野菜を見つけて先に食べよう  
(付け合せのサラダや、千切りキャベツ。大根おろしや、千切り大根など)
- 単品メニューより、定食を選ぼう



### ～自宅で調理編～

- 野菜の下処理をあらかじめ行っておこう
- 野菜を中心としたおかずを用意する習慣を身につけよう
- カット済み野菜や冷凍野菜も上手に利用しよう



※主治医より「カリウム制限が必要」と言われている方は、野菜などを食べる量に注意が必要です。

※漬物・キムチなどは塩が多く含まれているため、食べる量に注意が必要です。

※ポテトサラダやマカロニサラダは、ごはん・パン・麺類などと同じと考えてください。

野菜は、ジュースにして飲むより噛んで食べるのがお勧めです。よく噛んで食べることで、食べすぎを防ぐことが期待できます。

下に“「野菜をたくさん食べるためのコツ」料理例”があります。よろしければ、野菜料理の参考にお持ち帰りください。



次号（8月版）は看護師からのお話です。

平成二十九年六月版 隔月発行  
春日井市民病院  
糖尿病療養指導グループ発行

担当

管理栄養士