

だつて
野菜が
先でしよ。



今からできる生活習慣病予防・認知症予防

What's サキベジ!? とってもカンタン

野菜を先に
たくさん食べることに。

サキベジ推進協議会



食事で生活習慣病予防

サキベジの3つの効果



時間の効果

食事がゆっくりになる。

脳が満腹と判断するまで、食べ始めてから約20分かかるといわれています。

先にたくさんの野菜をゆっくり食べて食事の時間を調整すると、ご飯やおかずをたくさん食べなくても満足感が得られるのです。

量の効果

余計なものを食べなくなる。

余計な食物を食べずに済むということ。生活習慣病として高血圧、高脂血症、糖尿病がありますが、そのほとんどは食べ過ぎが原因です。野菜をたくさん食べることで、余計なものの食べ過ぎを防ぐことができます。



バリアの効果

栄養の吸収がゆっくりになる。

食事に含まれる糖分や脂質の吸収を抑制する効果です。野菜を先にたくさん食べることで、後から入ってくる糖分や脂質の吸収速度を遅らせることができます。その結果、生活習慣病の予防につながります。



更に効果的!

「生活習慣病」「寝たきり」「認知症」にならないために...

1日7,000歩以上を歩きましょう。
コミュニケーションを持ちましょう。



野菜と運動、そしてコミュニケーション。サキベジ推進協議会

事務局 株式会社アスク内 〒381-0035 長野市北条町24-4 <http://sakivege.com> サキベジ 検索