

ながのベジライフ宣言

いちにさんじゅう



ハッピーかみんぐ 1.2.30

健康でハッピー！ 人生エンジョイ！
生活習慣病の予防に 市民とともに取り組みます。

ハッピー
かみんぐ **1**

食事の **1** 番はじめは野菜から食べよう（サキベジ）

ハッピー
かみんぐ **2**

毎食握りこぶし **2** っ分の野菜料理と

バランスよい食事



ハッピー
かみんぐ **30**

一口 **30** 回よく噛んでおいしく味わおう

食事 **30** 分後に意識してからだを動かそう



ながの健やかプラン21
シンボルマーク
“なっぴい”

* 1.2.30の実践は、食後の急激な血糖値の上昇を抑え、
生活習慣病による合併症を防ぐ効果が期待できます。
* 高齢期の食事では低栄養に気をつけ、肉や魚、豆類など
のたんぱく質も忘れずに！



2017年11月21日

幸せ実感都市
「ながの」
～“オールながの”で未来を創造しよう～

長野市長 加藤 久雄

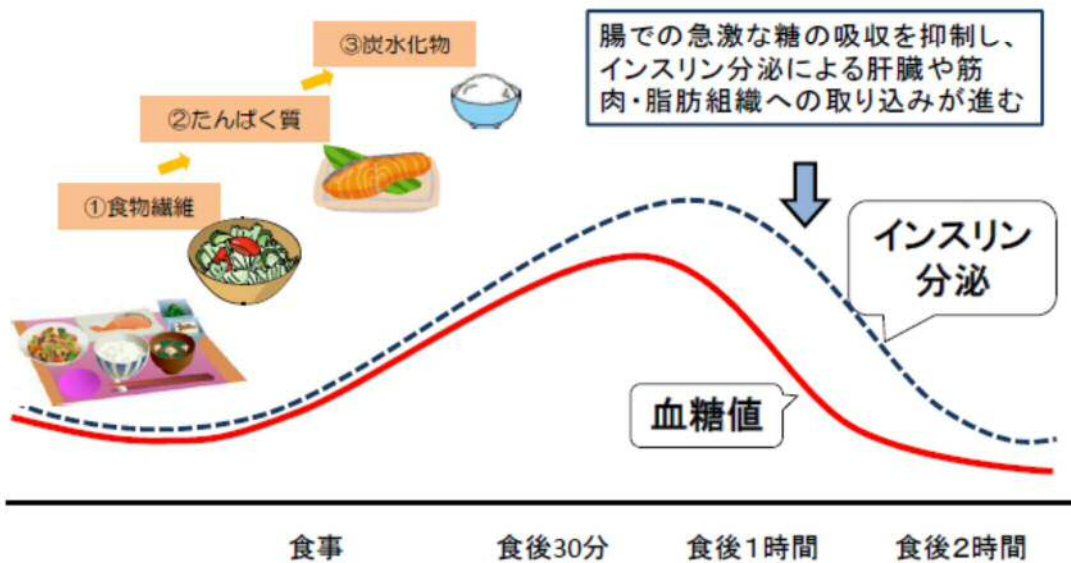


ハッピーかみんぐ 1

ハッピー
かみんぐ 1

食事の 1 番はじめは野菜から食べよう (サキベジ)

～インスリンを守ろう～
血糖値を急激にあげない食べ方のコツ



*ごはんなどの炭水化物や甘い糖類などの食品をとる前に、食物繊維が豊富な野菜、キノコ、海藻などやたんぱく質を先によく噛んで食べることで、急激な血糖値の上昇を抑えることが期待できます。

(病気等で医療機関に通院されている方は、主治医の判断を仰いでください。)

*りんごなどの果物もビタミンや食物繊維が豊富な食品ですが、同時に糖質も多いので、食後に適量とることがお勧めです。ジュースなどは、急激に血糖値があがりやすいため注意が必要です。



ハッピーかみんぐ^に2

ハッピー
かみんぐ **2**

毎食握りこぶし 2 っ分の野菜料理と
バランスよい食事

朝ごはんの例



昼ごはんの例



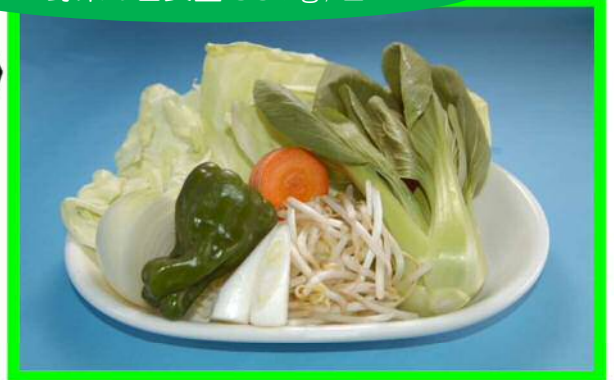
夕ごはんの例



食後のフルーツや
間食の例



野菜の目安量 350g/日



*高齢期の食事では、低栄養に気をつけ、
卵、牛乳、肉、魚、豆類などのたんぱ
く質も忘れずに！

*一日の塩分摂取量の目標値は、男性 8g/日未満、女性 7g/日未満です。
(病気等で医療機関に通院されている方は、食品の基準量について主治医の判断を
仰いでください。)



さんじゅう

ハッピーかみんぐ30

ハッピーかみんぐ **30**

一口**30**回よく噛んでおいしく味わおう

食事**30**分後に意識してからだを動かそう



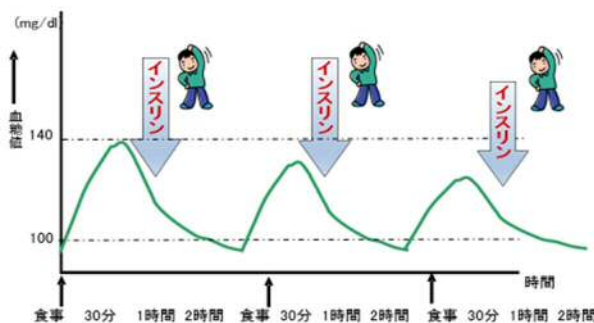
<30回かむことの効果>

- 脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを抑制する。
- 食べ物が唾液とよく混ざることによって消化を助け、必要な栄養素が細胞に届きやすい。
- 咀嚼した物が断続的に腸へ届き、ブドウ糖が少しずつ吸収されるため、食後高血糖の急激な上昇が抑えられる。
- 噛む行為が脳を刺激することで脳を活性化し、体内リズムを整える。
- だ液の分泌が歯の自浄作用を促し、歯周病の防止につながる。

噛む回数を増やすコツ

- ◎ ひとくちの量を減らす。
- ◎ 食事の時間に余裕をもつ。
- ◎ まずは噛む回数を5回増やす意識をする。
- ◎ 食材を大きく厚めに切る。
- ◎ 歯ごたえのある食物繊維が豊富な食品を選ぶ。
- ◎ 食材本来の味を味わえるように薄味にする。

<食後（30分）高血糖を運動で下げる>



- ブドウ糖は体を動かすエネルギー源なので運動することで糖を消費する。
- 食後 30分～1時間の時間帯に運動することで、インスリンをたくさん使わなくても糖を消費できる。

からだを動かす

- ◎ 運動でなくても、家事・仕事等で普段から身体をよく動かしているとインスリンの効きがよくなる。
- ◎ 筋トレをして筋肉を増やしておくこと、糖を貯める量が増える。
- ◎ ウォーキングなどの全身を使う有酸素運動、室内での「その場足踏み」でもOK!

*医師に相談の上、適切に行ってください。