



食欲の秋、美味しく健康に過ごしましょう

秋はおいしい食べ物がたくさんあります。健康に食事を楽しむためのポイントについてご紹介します。

◆バランスの取れた食事を楽しみましょう

必要な栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル）を過不足なく摂ることは、健康を維持することや生活習慣病の予防にも役立ちます。

◎炭水化物：ごはん、パン、うどん、いも類など

◎たんぱく質：魚介、肉、卵、チーズ、大豆など

◎脂質：油、マヨネーズ、バターなど

◎ビタミン・ミネラル：野菜、海藻、きのこなど



お鍋はお勧めメニューです

◆適切な量を

1日に食事でもつ適切なエネルギー摂取量は人によって異なりますが、過不足は、肥満や低栄養に繋がります。

【参考資料】

・足立区：【足立区は糖尿病対策を推進します】もっと笑顔、もっと長寿あだち元気プロジェクト



・農林水産省：「一日に必要なエネルギー量と摂取の目安」



・農林水産省：「食事バランスガイドについて」



◆食べる順番の工夫

足立区では「野菜から食べて糖尿病予防(ベジファースト)」を勧めています。野菜から食べることは血糖値の急上昇を抑え¹⁾²⁾、血管を守り、動脈硬化の予防に繋がるとされています。

1) Imai S, et al. (2014). Effect of eating vegetables before carbohydrates on glucose excursions in patients with type 2 diabetes. J Clin Biochem Nutr;54: 7-11 (閲覧日：2021年11月30日)

2) Imai S, et al. (2011). A simple meal plan of 'eating vegetables before carbohydrate' was more effective for achieving glycemic control than an exchange-based meal plan in Japanese patients with type 2 diabetes. Asia Pac J Clin Nutr 2011;20:161-168 (閲覧日：2021年11月30日)