

食べる順番を野菜から! はじめよう「ベジファースト」

「ベジファースト」ってどんないいことがあるの?



野菜に含まれる食物繊維には、**血糖値の急激な上昇を抑える働き**があり、**糖尿病や動脈硬化の予防**に効果があるといわれています。健康のため、食事の際には野菜を先に食べる「ベジファースト」を心がけましょう。また、ゆっくり時間をかけて野菜を食べることで満腹感が得られ、食べ過ぎの防止にもつながります。



POINT1 野菜を最初に食べる

生野菜や温野菜はもちろん、きのこ類や海藻類なども食物繊維を多く含むので、**最初に食べると効果的!**ごはん、パン、麺類などの主食は最後に食べましょう。

POINT2 ゆっくり食べる

野菜を最初にしても、早食いで効果なし! 野菜は5分かけてゆっくり食べましょう。

この順番で食べよう! 「ベジファースト」の進め方



青森県の野菜摂取の現状

●青森県民の野菜摂取量の平均値(20歳以上)
出典:平成28年度青森県民健康・栄養調査

300.2g/1日 男性:305.9g 女性:295.4g

目標達成まで **+50g** もう少し!

目標 **350g/1日**

青森県健康増進計画「健康あおり21(第2次)」

20歳以上の青森県民の野菜摂取量の平均値は300.2g。青森県健康増進計画「健康あおり21(第2次)」で目標にしている350gまでは、あと50g足りません! その中でも20代は222.1gと、年代別でみると最も少なくなっています。県民みんなで、1日あと50gの野菜摂取を心がけましょう。

野菜あと50gはこれくらい!
レタスはっぱ1枚分 ミニトマト5個分 きゅうり半分

あおり日和

Vol.15 たくさん食べてばっかばか



長谷川 ちひろさん (デザイナー・イラストレーター)
弘前市出身。高校卒業後上京。武蔵野美術大学卒業後、デザイン事務所にてエディトリアルデザイナーとして7年間勤務。結婚を機に、2018年青森へUターン。現在はフリーランスで活動中。

野菜の精のナゾを解け! #ベジトキ青森

野菜にまつわるナゾを解いて豪華賞品をゲット!
今すぐチャレンジしよう

野菜摂取量の増加を目指し、野菜に関する謎解きキャンペーン「#ベジトキ青森」を開催中です。お野菜芸人の土肥ポン太さんが「野菜の精」となって野菜にまつわるナゾを出題。楽しみながら野菜について知ることができます。

詳しくは #ベジトキ青森 検索
がん・生活習慣病対策課 ☎017-734-9212

健康情報はここから!

『あおり健康情報局』

青森県の健康づくりに関する情報を各種SNSで発信中。ほかにも健康づくりのキャンペーンを実施するなど、幅広く健康促進の啓発活動を行っています。

詳しくは県庁HP
あおり健康情報局 検索

青森県健康経営認定制度

青森県の働き盛り世代の健康づくりを推進するため、従業員の健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践する「健康経営®」に取り組む事業所を、「青森県健康経営事業所」として認定します。

- 認定された事業所のメリット
- 企業PR・イメージアップ
- 県の入札参加資格申請時の加点
- 県特別保証融資制度の利用 など

詳しくは県庁HP
青森県健康経営認定制度 検索

※「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。



無理なく楽しく! 運動習慣をはじめよう

家事にプラス! スキマ時間にちょこっと運動

自宅にいるとつい後回しにしがちな運動ですが、毎日の家事の最中に動作を少しプラスすることで、無理なく気軽に健康づくりができます。

1 お尻の筋肉や太ももの筋肉に刺激を! モップがけにひと工夫 自重筋トレ「ランジ」をプラス!



2 背中と肩甲骨の運動に! 少し面倒な洗濯物量み…ひと工夫でワンランクアップ!



3 肩甲骨まわりを気持ちよくストレッチ! 肩が凝ったと思ったら…家事の合間に肩まわりをスッキリ!



青い森で1日あと1,000歩キャンペーン

県では、日常生活における1日当たりの平均歩数を「あと1,000歩増やす」取り組みに力を入れています。その一環として、9~11月に「青い森で1日あと1,000歩キャンペーン」として各種イベントを実施しました。

青い森のウォークビズコンテスト~形から入る運動習慣改善~ 令和4年9月3日実施



歩きやすい靴や服装を選んで出勤するワークスタイル「ウォークビズ」の楽しさを体感できるコーディネートコンテストと、タレントのあべこうじさんを招いてのトークショーを同時開催。来場者投票で最優秀に選ばれたコーディネートは、後日、知事も登庁時に着用しました。

詳しくは県庁HP 運動習慣 検索
がん・生活習慣病対策課 ☎017-734-9212

青い森を歩いてGET! GPSスタンプラリー

令和4年10月1日~11月30日実施
県内60か所に設置されたポイントめぐり、スマートフォンのGPS機能を使ってマールさんスタンプを集めるイベントを開催しました。各ポイントは徒歩でしか行けない場所などに設置されていたので、なかなかいい運動になったのでは?

青い森を歩き回れ! ロゲイニング大会 in AOMORI CITY

令和4年11月5日実施
制限時間内にできるだけ多くのチェックポイントを回り、得点を競う「ロゲイニング」イベントを、青森市で開催しました。家族や友人同士のチームなど、幅広い世代の方が楽しめました。ポイントを回る順などの戦略を練る奥深さに思わずハマる人も。