

野菜の上手な摂り方



新しい年を迎えられていかがお過ごしでしょうか。
年末・年始はおせち料理やお酒などつつい食べ過ぎたり飲みすぎたりして体重が増えていませんか？

今回は、生活習慣病や肥満の予防に役立つ野菜について上手に摂る方法をお伝えします。

【野菜の効果】

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など健康維持のために大切な栄養素が豊富に含まれています。野菜摂取量の目標は1日 350g（そのうち緑黄色野菜は 120g）です。

○ビタミンの効果…免疫力を高める、老化を防ぐ、動脈硬化の予防

○ミネラルの効果…

カルシウム…骨を丈夫にする

カリウム…血圧を下げる

鉄…貧血の予防



○食物繊維の効果…血糖値、血中コレステロールを下げる、腸内環境の改善

野菜を上手に摂るポイント

1. 旬の野菜を摂りましょう

（旬の野菜はおいしく、栄養価も高いです。）

2. 上手に調理して摂りましょう



（加熱することでかさが減り、量を摂ることができます。また、野菜は加熱したり細かく刻んだりすることで細胞壁が壊されて栄養が吸収されやすくなります。）

3. 簡単に食べられる野菜を常備しましょう



（冷凍野菜やレタス、きゅうり、プチトマトなど簡単に食べられる野菜を常備しておく野菜を食べる機会が増えます。）

【野菜ジュースについて】



ビタミンCや食物繊維など減少する成分もありますが、リコピンやβカロテンは生の野菜から摂るより吸収率がアップします。

また、生野菜と同様、食後血糖値の上昇が緩やかになります（食事の30分前が最も効果的です）。※砂糖が「不使用」「無添加」表記のものを選ぶようにしましょう。

生の野菜と形状が違うので、全く同じではありませんが、少し野菜が足りない、外食が続くなどのときには、野菜摂取の補助として活用してみてください。