

野菜を食べよう !!



「野菜は健康に良い」と理解していても、日頃の食事で野菜を十分に摂取できていないと感じている方も多いと思います。健康増進の観点から、野菜の目標摂取量は「1日 350グラム以上」とされています。皆様はどのくらい摂取していますか？

～野菜のビタミンや食物繊維・ミネラルは、からだに良い効果がたくさん～



腸内環境の改善

野菜の中の食物繊維は、大腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整えます。野菜の豊富なビタミンは腸の健康を保つうえで欠かせない栄養素です。

肌荒れの予防

ビタミン・食物繊維の不足による腸内環境の悪化は、便秘の原因になりがちです。肌のターンオーバーを妨げて肌荒れの原因につながります。



生活習慣病の予防

野菜に多く含まれるカリウムは血圧を下げ、食物繊維は血糖値を上昇させにくくするはたらきがあります。また緑黄色野菜には動脈硬化予防効果があります。

疲れにくくなる

野菜の豊富なビタミンは、疲労回復効果があります。

体臭予防効果

体内の脂の酸化防止効果で体臭の軽減につながります。

免疫力を高める

ウイルスや菌を体内に侵入させない、体の免疫細胞を元気にする働きがあります。

～1日に必要な野菜の摂取量は350グラム以上～

厚生労働省の調査によれば、野菜摂取量の目標値を満たしている人は、男性・女性ともすべての年代で平均30%程度にとどまっています。

* 1食 1皿以上・1日 5～6皿分を食べることを目指しましょう

野菜のほか、きのこ、豆、いも、海藻料理も含めて1日 5～6皿が摂取する目安です。

1皿分 =		=		=		=		=		=		=	
	野菜サラダ		きゅうりとわかめの酢の物		具たくさん味噌汁		ほうれん草のお浸し		ひじきの煮物		煮豆		きのこコンテ
2皿分 =		=		=		組み合わせて1日に5～6皿を目安に食べましょう							
	野菜の煮物		野菜炒め		手の煮っころがし								

* 「生⇒ゆでる」ことで、かさが減り、よいたくさん食べられます。



* 健康食品・サプリメントは補足的に利用。基本は食事から。

野菜ジュース・スムージー・青汁など

野菜ジュースを選ぶなら、果汁が多い物よりも野菜 100%のもの、塩分無添加がおすすめです。

サプリメントについて

マルチビタミンや、身体の不調に合わせたビタミンを選択し利用することがありますが、選択に迷うときは専門家に相談しましょう。

あくまでも食事ですっかり摂取することが基本です。