

毎食やさい を食べよう！

生活習慣病を予防し、健康な生活を送るためには、
1日350gの野菜が必要だといわれています



緑黄色野菜 120g



淡色野菜 230g

350gの目安は 70g(小鉢1皿)×5皿 1食1~2皿食べましょう



サラダ



汁物



和え物



煮物



炒め物

野菜には、カリウム、ビタミン、食物繊維などの栄養素が含まれます
糖尿病、高血圧、脳卒中などの**生活習慣病予防**に有効であることが示されています

ビタミン、ミネラルのはたらき

ビタミン・・・炭水化物、たんぱく質、脂質の体内利用を助ける
活性酸素のはたらきを抑える
▷**老化、動脈硬化、心疾患、脳卒中、がん予防**



ミネラル・・・身体機能の維持・調整に不可欠な栄養素
カルシウム:骨や歯の構成成分 ▷**骨粗鬆症予防**
カリウム :血圧を上げるナトリウム(食塩)を排出するのを助ける ▷**高血圧予防**

食物繊維のはたらき

野菜からゆっくり噛んで食べる

食物繊維・オリゴ糖が腸内の善玉菌を増やす

食後血糖値の急上昇を防ぐ

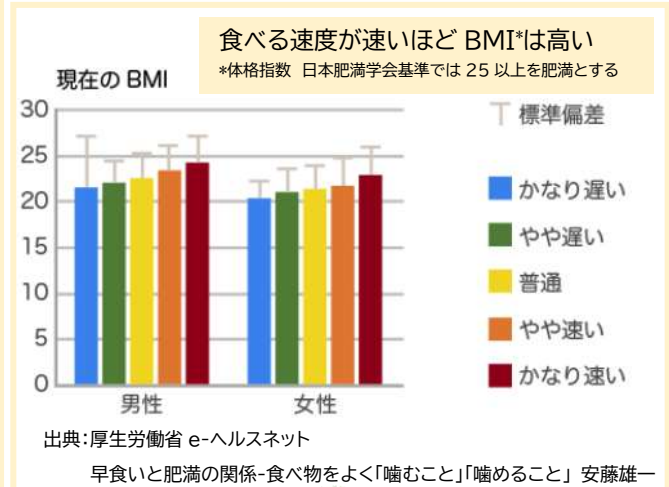
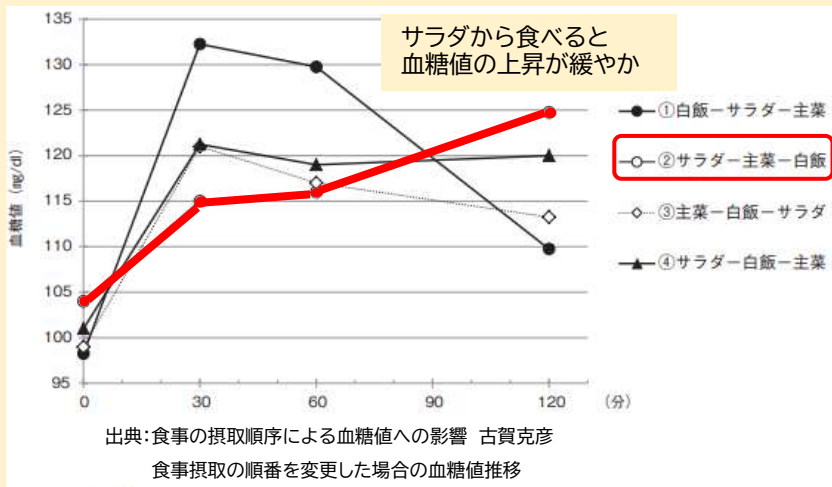
食物繊維が先に体に入ること、後から食べる主食の糖質の吸収を緩やかにする
ゆっくり食べることで、主食が体に入るまでの時間を遅らせ、食物繊維の効果が発揮される

腸内環境を整える

- ・腸の運動を整える
- ・悪玉菌の増殖を抑える
- ・セロトニン(幸せホルモン)を合成
- ・免疫力を高める

肥満予防

低エネルギーの野菜で満腹感を得て、
食べすぎを防ぐことができる



野菜を食べるポイント



- ◇ 欠食せず、毎食野菜を食べる
- ◇ ゆでる、蒸す、炒める、煮るなど、加熱してカサを減らす
- ◇ みそ汁やスープは具たくさんにする
- ◇ カット野菜や冷凍野菜を活用する
- ◇ 簡単に食べられる野菜(ミニトマト、レタスなど)、乾物を常備する
- ◇ 野菜が多く使われているメニューを選ぶ
- ◇ 野菜が少量しか食べられないときは、緑黄色野菜を中心に食べる

