

野菜を食べよう！！！！

●野菜を食べるメリットは??

野菜には複数種類のビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。今回は、野菜に特に多く含まれている栄養素を3つ紹介します。

βカロテン：酸化作用(細胞の老化を引き起こす活性酸素を減らす)がある。

カリウム：ナトリウムの尿中排泄を促し、正常な血圧を保つ働きがある。

食物繊維：便秘予防、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下などの働きがある。

野菜を毎日しっかり摂ることで、がんや脳卒中や心筋梗塞や糖尿病の予防につながると言われています！



●1日に必要な野菜はどれくらい??

約350g必要です！！

野菜350gってどのくらい?



料理にすると

野菜料理 5皿に



富山県民の働き盛り世代 (20~40代)は約100g不足しています。

野菜約100gは・・・

- ・ピーマン大2個
- ・玉ねぎ中半分
- ・きゅうり1本などです

※「1日野菜350g」はノルマではありません。現状より少しでも野菜を増やすことを目指しましょう

●野菜の摂取は生と加熱のどちらが良い??

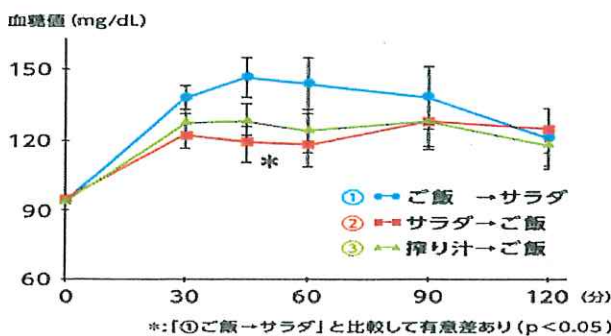
生野菜：ビタミンCなど加熱に弱い栄養素をそのまま摂れ、加熱工程がないので調理時間も短い

加熱野菜：火を通す事で葉物野菜のボリュームが減りたくさんの量を食することができる

生野菜と加熱野菜、どちらも体にとっては必要な栄養素を含んでいるのでいろんな野菜・調理法を上手に組み合わせて毎日の食事に取り入れてみてください

●サラダから食べよう！！

野菜サラダを炭水化物の前に摂取すると、血糖値の上昇が抑えられます。



まずは自分が日々の食事どれくらいの量の野菜を食べているのかを振り返ってみましょう！！！！