



野菜には体にいいことがいっぱいあります!

～生活習慣病の予防や改善につながります～

抗酸化作用

野菜に含まれるビタミンやカロテノイドなどの抗酸化物質は、活性化酸素の働きを抑制し、老化予防や発がん予防に効果があります。

腸内細菌

腸内細菌の善玉菌を増やして免疫機能を強くします。おなかの調子も整えます。

食物繊維

食後の血糖の上昇を穏やかにしたり、コレステロールの上昇を抑制します。



ビタミン・ミネラルが豊富

ビタミンやミネラルは体の調子を整える効果があります。

低エネルギー

噛みごたえがあり、満腹感が得られます。たくさん食べても低エネルギーで肥満予防に効果的です。

カリウム

余分なナトリウム(塩分)を体外に排出するので、高血圧予防に効果的。脳卒中・心臓病などのリスク軽減にもつながります。

おすすめ

～手軽に野菜をとるためのポイント～

1. 手間が少ない野菜を選ぶ(トマト・キャベツ・水菜・もやし・サラダ菜など)
2. 下ゆでいらずの緑黄色野菜を選ぶ(小松菜・チンゲン菜・ニラ・豆苗など)
3. 電子レンジで手軽に野菜をとる
4. 缶詰・瓶詰の野菜を活用する(トマト・アスパラ・山菜など)
5. 乾燥野菜なども活用してこまめに野菜をとる
6. 包丁以外の調理器具を活用する(キッチンばさみ・ピーラーなど)
7. スーパーやコンビニで売っているカット野菜を活用する
8. 冷凍野菜を活用する(オクラ・ブロッコリー・ほうれん草・にんじんなど)
9. まとめて、ゆでてストックする
10. 汁物には野菜の具をたくさん入れて「具たくさん」にする

※野菜摂取などで食事に制限がある方は、主治医へご相談ください

