

もしかしたら『野菜不足』？

こんな不調はありませんか？

便秘 肌荒れ 肩こり イライラ

高血圧 糖尿病などの生活習慣病 など…

循環器疾患・がんなど生活習慣病を予防する効果があることが科学的に証明されています！

野菜に含まれる主な成分と期待される効果

抗酸化作用をもつ野菜⇒身体の老化を防ぐ



- カロテン・・・にんじん、ほうれん草など
- ビタミンC・・・ブロッコリー、ピーマン、パプリカなど
- リコピン・・・トマトなど
- ビタミンE・・・かぼちゃ、アボカドなど

カルシウムを多く含む野菜

⇒骨や歯の形成、骨を丈夫にする

- 小松菜、水菜、大根の葉など



食物繊維を多く含む野菜⇒腸内環境を改善する

糖の吸収を穏やかにする

コレステロールの吸収を抑える

- オクラ、ごぼう、ブロッコリーなど



1日350g必要です！
野菜をたっぷり食べるために、、、

野菜は生より加熱して食べる

- 生と火に通すことで重がへり食べやすい
- 電子レンジだと手軽でビタミンも残りやすい



副菜を充実させる

「副菜」とは主に野菜、海藻・きのこ類などの小さなおかずのことをいいます。野菜の主な供給源ですので、毎食副菜をとりましょう。

副菜は1食に2品をとるのが理想ですが、野菜がたっぷりの主菜や汁物がある場合の副菜は1品でも大丈夫です。



具たくさんのも
みそ汁も
簡単に野菜が増え
ます！