

毎日の健康は野菜から



野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、生活習慣病の予防に役立ちます。サラダ、小鉢、スープなどで、毎日の食事にもう一品、野菜をプラスしましょう。

ベジアップのポイント 健康を維持するために必要な野菜摂取の目標量は1日350g以上!

01 緑黄色野菜を積極的に取り入れる

カロテンやビタミン、ミネラルなど、体に必要な栄養素が豊富!



02 加熱してカサを減らしてたっぷり食べる

サラダだけではなく、蒸したり炒めたり、スープや味噌汁に入れたり、カサを減らす!



03 冷凍野菜やカット野菜を使って手軽にプラスする

下処理不要の便利野菜。使いやすいものを常備して、付け合わせや副菜などに活用!



緑黄色野菜とは?

食べる部分100gあたりに含まれるβカロテン量によって、緑黄色野菜に分類されています。切った時の断面の色が濃いものは緑黄色野菜!断面の色の判断は厳密な定義ではありませんが、概ねこの見分け方で分類できます。

緑黄色野菜

- ブロッコリー ●チンゲンサイ ●小松菜
- ほうれん草 ●にんじん ●かぼちゃ
- トマト ●青ピーマン ●赤ピーマンなど

その他の野菜

- キャベツ ●白菜 ●レタス ●セロリ
- きゅうり ●なす ●もやし ●大根
- ごぼう ●れんこん ●黄ピーマンなど

野菜から食べる「ベジファースト」にチャレンジ!

食事の時は、最初に食物繊維が多く含まれている野菜、きのこ類、海藻類を食べてから、肉や魚などのたんぱく質、ごはんやパンなどの炭水化物(糖質)をバランスよく食べましょう。

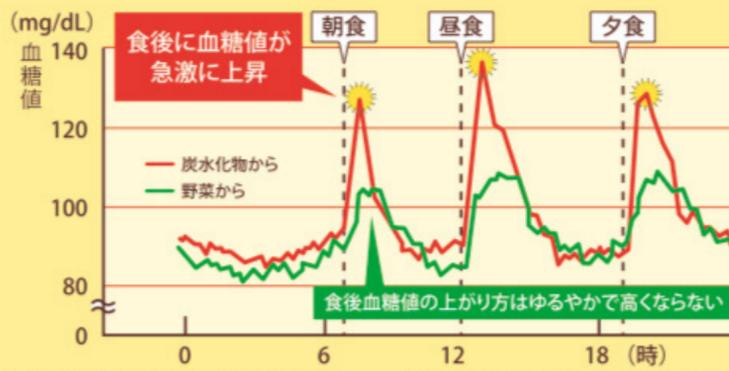
ベジファーストの効果

食後の急激な血糖値の上昇を抑えます

満腹感が得られ、食べ過ぎを防止します

肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防効果が期待できます

同じ食事でも、野菜から食べると血糖値の上昇が抑えられる!



⚠ 食事について、医師から指示を受けている人は、その指示に従ってください。