

野菜さんで 元気になろう

食べていますか 1日350g

ビタミンや食物繊維をはじめ栄養たっぷりの野菜は、病気に負けない体をつくる強い味方。
低カロリーでメタボ改善にも役立ちます。毎日意識して、必要な量を食べるようにしましょう。



野菜はなぜ体にいいのか

体の機能を正常に働かせるためには、野菜に含まれるビタミン、カロチン、カルシウム、鉄分などの栄養素が欠かせません。それぞれの役割は以下の通りです。

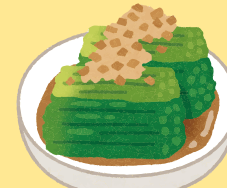
ビタミンB1	大豆や枝豆などの豆類に多く含まれ、皮膚の健康状態を保ち、神経や脳の働きを促進
ビタミンB2	ほうれん草やモロヘイヤなどの葉野菜に含まれ、糖質やタンパク質をエネルギーに換える
ビタミンC	動脈硬化や風邪予防に効果的で、老化防止にも役立つ。赤や黄色のピーマンに多い
カロチン	ニンジンやシソなどの緑黄色野菜に含有量が多く、がんや心臓の病気予防にもなる
カルシウム	豆類や緑黄色野菜に多く含まれ、ホルモン分泌に必要。不足すると骨粗しょう症の不安も
鉄分	パセリや小松菜に多く、不足すると立ちくらみやめまいなど貧血になりやすい



足りない野菜を摂るために

1日に必要な野菜の目標量は350g以上。成人の平均摂取量は270gといえますから、やや不足気味です。あと1皿、野菜のメニューを増やして補うようにしましょう。

(例) 80gの野菜メニュー



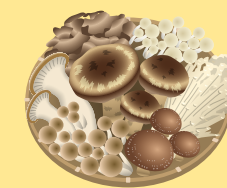
ほうれん草のおひたし



トマトサラダ



カボチャの煮物



きのこソテー



もやし炒め



コンビニのサラダ(約1/2)

野菜をとるためのちょっとしたコツ

- 外食は一品ものより定食を
- つけあわせの野菜は残さずに
- サラダよりおひたしを選ぶ
- 飲み会はヘルシーな鍋料理で
- 朝食に野菜ジュースを1杯



けんぽお知らせ板