

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な野菜は、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、カロテン、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。赤や黄色のビーマンに多い
カロテン	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ある
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といいますから、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		
<ul style="list-style-type: none"> 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