

野菜を^{もつと}食べましょう



野菜の働き

体に必要なビタミンを補給する

代謝作用(古い物質を捨て、新しい物質をつくる)や分泌作用(血液や胃液・唾液などの体液をつくる)には、色々なビタミンが必要です。

野菜には、カロテン(ビタミンA)・ビタミンC・ビタミンB₁・葉酸などが含まれています。

肌をツヤツヤにし、病気から体を守る抵抗力を高める働きがあります。

野菜は野菜そのもので食べましょう

野菜の栄養成分は、サプリメントや野菜ジュースからとるよりも、野菜自体を食べる方が体の中で更に効果が高まることが報告されています。錠剤やジュースに頼るばかりでなく、季節の野菜そのものをおいしく食べることが大切です。

1日に350gの野菜をとりましょう^{野菜料理 5皿[〃]とおぼえましょう}

健康で長生きするために野菜を1日350g以上とることが推奨されています。「野菜料理1皿=野菜70g」とおきかえて、「毎日小皿を5つ食べる」と考えるとわかりやすいですね。野菜を無理なく、おいしく食べるコツは…

・1日3食^{しっかり}食べましょう。

野菜を1日350g食べるには、朝・昼・夜の3食で、野菜料理をとり入れましょう。

・おひたしも味付けで変化を

削りかつおとしょうゆが手軽ですが、「すりゴマ+めんつゆ」、「一味唐辛子+だし割りしょうゆ」、「桜エビ+ポン酢」など、色々な味付けを。

・カサを減らせばたくさん食べられます

生野菜は栄養をまるごととることはできても、水分が多くてカサがあるため意外に量は食べられません。煮たりゆでたり火を通した方が多少の栄養素の損失があっても、カサが減って、たくさん食べられます。煮物や炒め物だけでなく、蒸したり焼いたりスープにしたりと色々な調理方法で楽しみましょう。

・地元の野菜がおすすめです

野菜の栄養素は時間の経過とともに失われます。地場野菜は、新鮮で栄養価が高く、安価で手に入るものが多いので活用しましょう。

・手軽に食べられるものも

きゅうりやミニトマトなど、めんどうな調理なしで食べられるものを、買いおきしておくとすぐに食べられ便利です。

ミネラルの供給源になる

野菜はカルシウム・鉄・亜鉛・カリウムなどの供給源になります。

ミネラルは、体液のバランスや神経・筋肉の働きを調整したり、骨や歯を構成する成分になったり、微量で大切な役割をしています。

食物繊維を補給する

食物繊維は人の消化酵素では消化されない成分です。コレステロールや血糖値の上昇を防ぐ働きがあります。その他、腸内環境を整え、腸の運動を促して便秘を改善する働きもあります。

食物繊維は不足しやすいものです。野菜を食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。