

野菜のかしこい食べ方 「加熱調理でかさを少なく、上手に栄養吸収」

加熱によってかさを少なく、量を摂取！

加熱することにより「かさ」が減り、生でそのまま食べるより、量を取ることができます。
350gの生野菜は大皿に山盛りですが、例えば鍋料理にした場合、器にしっかり収まる量に。

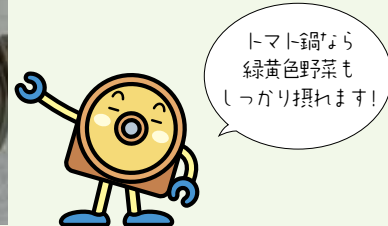


生野菜

ボリュームが
減少！

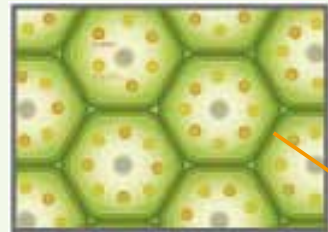


生野菜 350g を
使ったトマト鍋



野菜の栄養の吸収率が上がる

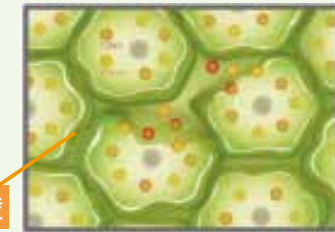
野菜は加熱など調理をすると栄養が少なくなると思われがちですが、一方でリコピンやβ-カロテンなど、調理することで吸収されやすくなる栄養素もあります。その理由は、野菜にある固い細胞壁にあります。



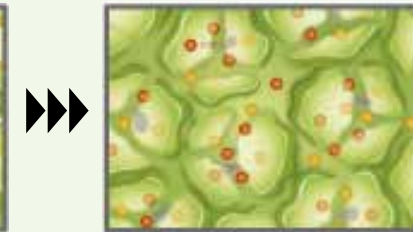
生野菜



細胞壁



加熱後



加熱＆破碎後

野菜は加熱したり細かく刻んだりすることで細胞壁が壊されて、**栄養の吸収率が高まります！**

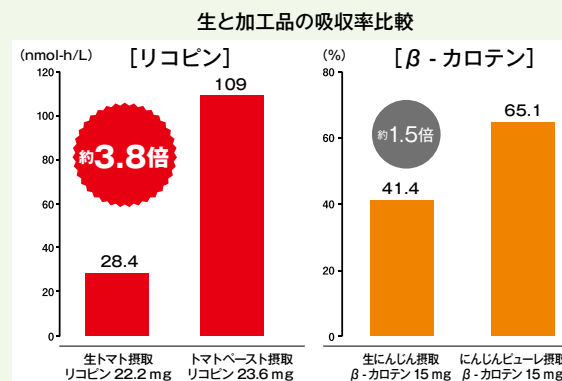
ジュースで手軽に野菜を補給



ジュースなら様々な野菜の栄養成分を手軽に補えます。
毎朝の食事にプラス1本の野菜ジュース習慣で、
栄養バランスを整えませんか？



ジュースにすると野菜の栄養がなくなる？



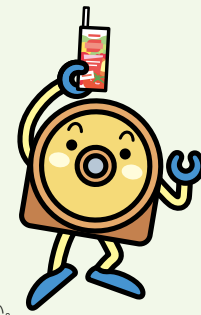
ビタミンCや食物繊維など、ジュースにすることで減少する成分もありますが、鉄分やナトリウム、カリウムなどのミネラルや、カロテノイドなどは減少しません。加えてトマトのリコピンやにんじんのβ-カロテンなど、生の野菜から摂るよりも野菜ジュースなどの加工品から摂る方が吸収率がアップするものもあります。

出典：(リコピン) Gartner & Am. J. Clin. Nutr., 1997; (β-カロテン) Livny & Eur. J. Nutr., 2003; リコピンとβ-カロテンで評価方法は異なる(リコピンは血中リコピン量を示す数値、β-カロテンは吸収率で比較)。



普段の食事では野菜をバランスよく
摂れていないと感じたら、
野菜ジュースを上手に役立ててください！

※野菜飲料は原料野菜の全成分を含むものではありません、不足しがちな野菜を補うために役立ててください。



世代別野菜摂取量



一日に必要とされる野菜350gの目標を達成している年代はありません！
野菜を食べているつもりでも、多くの人は野菜不足であることが判明しました。

※厚生労働省 健康日本21の目標値

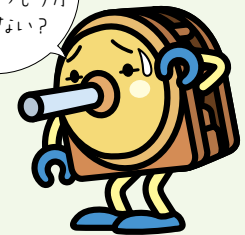
なぜ野菜を食べないといけない？

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など大切な栄養素が豊富に含まれており、私たちが健康に過ごすための元気を与えてくれるからです。

目標は…

1日 350g！

野菜、ちゃんと食べてるつもりが足りてない？



野菜に含まれる主な成分と期待される効果

抗酸化作用を持つ野菜

●カロテン
皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
例) にんじん、ほうれん草など

●リコピン
抗酸化作用善玉(HDL)コレステロールを増やす。美容にも！
例) トマトなど

●ビタミンC
皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに抗酸化作用を持つ栄養素です。
例) ブロッコリー、ピーマン、パプリカなど

●ビタミンE
抗酸化作用により体内の脂肪を酸化から守り細胞の健康維持を助ける栄養素です。
例) かぼちゃ、アボガドなど

食物繊維を多く含む野菜

水溶性食物繊維は「コレステロールの吸収を抑制」不溶性食物繊維は「腸内環境を改善する」などと言われています。
例) おくら・ごぼうなど

カルシウムを多く含む野菜

骨や歯の形成に必要な栄養素です。
例) 小松菜、水菜、大根(葉)など

自分に必要な野菜を効果的に摂ろう！



野菜の抗酸化作用とは？

体への負担やよくない生活習慣によって、体内には活性酸素が発生します。過剰な活性酸素は血管や細胞を傷つけます。野菜の抗酸化作用は、この活性酸素を消去する働きがあり、**生活習慣病の予防**などに役立ちます。

意外と知らない？

野菜の賢い摂り方

いつも、お仕事本当にお疲れ様です。しかし、忙しくて食事をおろそかにしていませんか？とくに野菜の摂取が不足しがちなので、規則正しい食事をめざしましょう！