

# 野菜のチカラで きれいに☆

野菜には、ビタミンの他にもミネラル、食物繊維など栄養素が豊富に含まれています。1日の野菜摂取量の目安は350gですが、野菜を組み合わせることでこれらの栄養素を摂ることができます。野菜のチカラで身体の中(血液)をキレイにしませんか？

1日に必要な野菜は **350g**  
料理なら **5皿**



緑黄色野菜 120g



淡色野菜 230g

## <野菜のチカラ>

### ■高血圧予防

野菜に含まれるカリウムが体内の余分な食塩(ナトリウム)を体外に出す作用があります。

### ■高コレステロール予防

食物繊維にコレステロールがくっつき、便として体外に出してくれます。

### ■高血糖予防

食事の最初に食べることで血糖値の急な上昇を抑えてくれます。

### ■肥満予防

満腹感を得られすくなり、食べすぎを抑えてくれます

## ～ 野菜をもう1皿～

【100gの例】



きゅうり  
中1個



サラダ



ミニトマト  
5個



青菜の和え物



ブロッコリー  
5房



切り干し大根  
の煮物



レタス  
3~4枚



野菜スープ

# 野菜を先に食べましょう



「健康ひょうが21計画」キャラクター

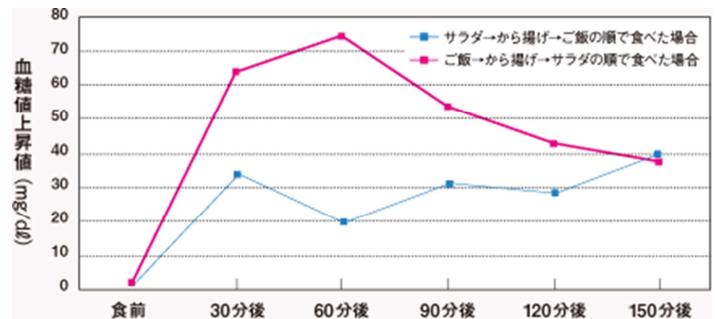
ひむかちゃん

## <ベジファーストの効果>

### ☆急な血糖上昇を抑制

食物繊維の働きにより、食後の血糖値の上昇を緩やかにし、糖尿病を予防します。

また、急激な血糖上昇を抑えることで血管が傷つきにくくなり、動脈硬化の予防となります。



### ☆肥満予防

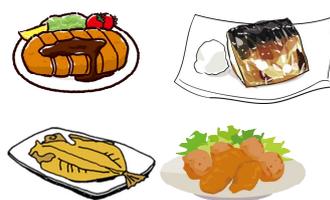
野菜からゆっくりよく噛んで食べることで、満腹感が得られやすくなり、食べ過ぎを防ぐ効果もあります。

## ①野菜



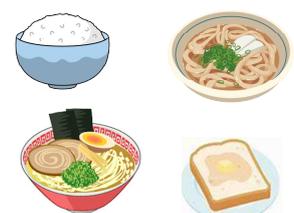
食物繊維の多い葉物や、糖質が少ない海藻類を先に食べることがオススメです♪

## ②たんぱく質



おかずになるものを食べます。

## ③炭水化物



炭水化物や糖質を多く含む物は後に食べます。

## ○野菜ジュースは野菜の代わりになるの？

野菜ジュースの中には、飲みやすくするために果汁や甘味、食塩を加えているものも多く、気づかないうちに糖分や塩分を摂ってしまいます。

「野菜ジュースを飲むこと」と「野菜を食べること」では摂れる栄養が違います！代用ではなく補助として活用することをおすすめします。

	食物繊維	カリウム
1日に必要な量	21g以上	3500mg
野菜ジュース (200ml)	0.7g	200ng

購入前に成分表示を見てみてね♪



### 栄養成分表示 (1個当たり)

熱量	145 kcal
たんぱく質	5.6 g
脂質	4.7 g
炭水化物	20.1 g
食塩相当量	0.6 g

この表示値は、目安です。