

野菜不足を 解消しましょう!!

改善目標 1日350g以上(最低5~7種類) そのうち、緑黄色野菜を120g以上食べるのが理想

ビタミンC

- 視力低下を防ぎ、目の健康を保つ。
- 鼻やのど、消化器、呼吸器、子宮などの粘膜を丈夫にする。
- 体内で効力発揮するβ-カロテンは、がんや老化の原因となる活性酸素からからだを守る。

野菜の効果

ビタミンE

- 貧血を予防し、ストレスや疲労をやわらげる。
- 細胞の保護剤であるコラーゲンの生成に働き、肌にはりをもたせ、血管や皮膚、粘膜、骨を強くする。
- しみのもとであるメラニン色素の生成をおさえる。

ビタミンB

- 活性酸素からからだを守り、動脈硬化、脳卒中、がんを予防する。
- 毛細血管の通行をよくし、肩こり、頭痛、冷え性などを改善する。
- ホルモンバランスをととのえて、更年期障害をやわらげる。

ビタミンD

- コレステロール値を下げる。
- 血中の鉄の急激な上昇をおさえて糖尿病を予防、改善する。
- 便秘を予防、解消し、大腸がんを防ぐ。

改善実践 野菜50gの目安～組み合わせを工夫して1日350g実現!!

<p>にんじん 1/4本</p>  <p>ビタミンAを多く含む</p>	<p>ほうれん草 1/4束</p>  <p>ビタミンAを多く含む</p>	<p>グリーンアスパラガス 5本</p>  <p>ビタミンAを多く含む</p>	<p>春菊 1/4束</p>  <p>ビタミンAを多く含む</p>	<p>ニラ 1/2束</p>  <p>ビタミンAを多く含む</p>	<p>モロヘイヤ 1/2束</p>  <p>ビタミンAを多く含む</p>	<p>チンゲンサイ 1/2束</p>  <p>ビタミンAを多く含む</p>	<p>あしたば 1/2束</p>  <p>ビタミンAを多く含む</p>
<p>せり 1/2束</p>  <p>ビタミンAを多く含む</p>	<p>小松菜 1/4束</p>  <p>ビタミンAを多く含む</p>	<p>ピーマン 2個</p>  <p>ビタミンCを多く含む</p>	<p>パセリ 4束</p>  <p>ビタミンCを多く含む</p>	<p>キャベツ 1枚</p>  <p>ビタミンCを多く含む</p>	<p>白菜 1枚</p>  <p>ビタミンCを多く含む</p>	<p>ブロッコリー 1/3株</p>  <p>ビタミンCを多く含む</p>	<p>カリフラワー 1/4株</p>  <p>ビタミンCを多く含む</p>
<p>トマト 1/2個</p>  <p>ビタミンCを多く含む</p>	<p>ゴーヤー(大) 1/8本</p>  <p>ビタミンCを多く含む</p>	<p>若さまいも 1/4本</p>  <p>ビタミンCを多く含む</p>	<p>ししとうがらし 11本</p>  <p>ビタミンCを多く含む</p>	<p>サヤエンドウ 30枚</p>  <p>ビタミンCを多く含む</p>	<p>青キャベツ 3個</p>  <p>ビタミンCを多く含む</p>	<p>パプリカ 1個</p>  <p>ビタミンCを多く含む</p>	<p>かぼちゃ 1/10個</p>  <p>ビタミンCを多く含む</p>
<p>落花生 21個</p>  <p>ビタミンEを多く含む</p>	<p>大根 2cm</p>  <p>食物繊維を多く含む</p>	<p>ごぼう 1/4本</p>  <p>食物繊維を多く含む</p>	<p>かんぴょう 1と1/4本</p>  <p>食物繊維を多く含む</p>	<p>枝豆 15個</p>  <p>食物繊維を多く含む</p>	<p>野菜をたくさん食べるポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ●つけ合わせや副菜、汁物の具に野菜を多くとり入れる。 ●生よりも煮物やおひたし、醬料理などにして、かさを減らす。 ●外食は、一品料理より野菜つきの定食を選ぶ。 ●食事でもりきれないときは野菜ジュースで補う。 		