



野菜をおいしく食べるヒント 第2号

体にとって様々な効能が期待される野菜の効果的な食べ方をご存知ですか。

野菜は1日5皿(350g)が目標です

(子どもは大人の2/3程度を目安に)

野菜をたくさん食べると、

便が出やすくなる(便秘予防・改善)

風邪をひきにくくなる(免疫力UP!)

肌がきれいになる(美肌効果)

よく噛んで食べられる(口腔機能維持・肥満予防)

体の調子を調える(高血圧予防・改善、血糖値の急上昇予防、コレステロール吸収抑制など)

...生活習慣病の予防効果が期待される食材です!



野菜を先に、よく噛んで食べる

体内で糖の処理能力が低下する夕方以降は特に、ご飯等の主食より野菜料理を先に食べると、食後高血糖の抑制により、余分な糖が脂肪に変換され蓄えられる割合を少なく出来ます。

また、よく噛むことで満腹感が得られやすく食べ過ぎ防止になる他、消費エネルギーの向上や、脳細胞の働きを活性化し老化防止や、脂肪燃焼促進などの効果も期待できます。

野菜ジュースの場合、ビタミン類の補給はできて、それ以上に果糖(果物の糖分)

の摂り過ぎになる危険があります。

ぜひ、新鮮な野菜を噛んで食べる方法を積極的に選んでみましょう。

皆さんの体は、日々食べている物でつくられます。質の高い食事の選択は、将来の自分への投資となるでしょう。

