

毎食 野菜を食べてますか？ ②

野菜を食べると体に良いこといっぱい！

野菜や果物には、ビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。がんや心臓病の予防には、たっぷりの野菜と毎日果物をとることが効果的です。

ビタミンは主に13種類あり、それぞれ重要な役割を果たしています。

また、ビタミンA、C、E、ポリフェノールなどの栄養素等には、体内の細胞や組織を酸化させ生活習慣病の原因となりうる過度な「活性酸素」の発生を抑える作用があります。

農林水産省HP「みんなの食育」より



※食事は野菜だけでなく、ごはんや肉・魚など様々な食品を
組み合わせて食べることで、必要な栄養素をまんべんなく摂ることが必要です。

野菜のカサを減らして食べやすく！

野菜は低脂肪、低エネルギーですが、カサが多いことから満腹感を与えてくれます。反対にカサが多いと食べにくいということがあるかもしれません。そんなときは、蒸したり、炒めたり、鍋やスープに入れるなど、加熱しカサを減らして食べるのがおすすめです。



<参考文献>

http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics2_04.html (農林水産省「みんなの食育」)

<http://www.osaka-shokuiku.jp/kenkoeiyo/kyouzai1.html> (おおさか食育通信)