# 健康づくり支援室だより

2024秋号

今回のテーマは…野菜について！

## 野菜をたくさん食べるとなぜカラダにいいの？

野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含んでいるからです。
ビタミンやミネラル、食物繊維を摂ると良いことがいっぱいです！

### ビタミンが多いと…

◎やせやすい体になる
（ビタミンB群）
◎疲れにくい
（ビタミンC）
◎免疫が高まる
（ビタミンA）
（ビタミンC）

### ミネラルが多いと…

◎骨粗しょう症の予防になる
（カルシウム）
◎高血圧の予防になる
（カリウム）
※腎臓病の方は摂り過ぎに注意が必要です

### 食物繊維が多いと…

◎満腹感が出る
→食べ過ぎない
◎血糖値をゆるやかにあげる
→太りにくい
◎腸内環境をよくする
→がんなど大きな病気の予防になる

# ～野菜の食べ方のコツ～

## Q．どれだけ野菜を食べたらいいの？

↳ 1日350g以上の野菜を食べるのが目標です。
でも中々多くて用意するのが大変な量ですね！

胡麻やシーザーなどのドレッシングやマヨネーズは大さじ1杯で60~80kcalあります。
ノンオイルドレッシングやポン酢にすると、エネルギーを減らせます

食べ方のコツ

**1．毎食なるべく食べる**

**2．生野菜なら両手１杯、茹で野菜なら片手１杯が目標**

**3．色の薄い野菜と濃い野菜を食べる**

- 市販のカット野菜（千切りキャベツやレタス)を利用すると楽です、
  ＋プチトマトで濃い野菜もとれますね
- 冷凍オクラを納豆と混ぜたり、冷凍ブロッコリーをスープに入れるのもGOOD☆
- 小松菜やほうれん草、もやしを休みの日に茹でてストックできたら素晴らしいですね♪