



栄養部便 2016年5月



毎日の生活に野菜を
取り入れるために

野菜ジュースの活用

：土



○野菜1日350g!

しかし達成できていない

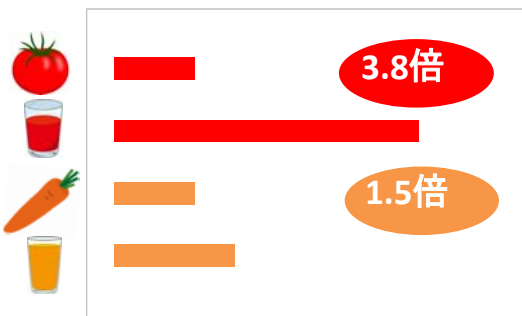
近年は日本人の食生活が欧米化し、脂質の摂取量が増加、野菜の摂取量は減少しています。国は2000年から野菜を1日に350g以上とることを目標としています。しかし、全ての年代において目標を達成できていないのが現状です。

Q.野菜の栄養はなくなる?

A.減少する栄養素もありますが、吸収率がアップするものもあります

ビタミンCや食物繊維などは減少しますが、鉄分やナトリウム、カリウムなどのミネラルや、カロテノイドなどは減少しません。さらにリコピンやβ-カロテンは生の野菜からとるよりも吸収率がアップします。

リコピン
β-カロテン



○現代の生活スタイルにあった野菜摂取の方法で!



現代は食事を外食やコンビニで済ませることが多くなってきました。これらの食事はどうしても栄養に偏りができ、野菜不足を招きます。

選び方を覚えて
手軽に野菜を!
野菜ジュースも
上手に取り
入れよう!

【間食で】



【コンビニで】



Q.砂糖が含まれているの?

A.「不使用」「無添加」表記のものは使用していません。

砂糖が「不使用」「無添加」と書いているものは、使用していません。含まれる糖質は、野菜、果実に由来するものです。野菜由来とはいえ、糖質の摂りすぎにならないよう、食事全体のバランスを考えてとると良いでしょう。

糖質量でみる飲料の比較(200ml当たり)

野菜ジュース 7.3g	牛乳 9.9g	野菜・果実ミックスジュース 15.7g	コンスープ 17.2g	100%オレンジジュース 22.0g	コーラ 22.6g	飲むヨーグルト 25.0g
			カフェラテ(加糖) 17.0g			

Q. 結局のところ、野菜を摂取したことになる?

A. 野菜摂取の補助として、上手に活用しましょう

あと1皿足りない、外食が続く、などの時は上手に役立てるとよいでしょう!

4.5
3
11.4
3

