



栄養部便り 2018年4月



～青汁について～

みなさんは健康のために食事以外で何か取り入れているものはありますか？栄養補助食品の青汁を飲んでいる方が多く、野菜の代わりに取り入れている方もいる中で、青汁＝野菜でいいのか検討しました。

青汁の原材料！

代表的なものは「ケール・明日葉・大麦若葉」

青汁の3大原料であるケール・明日葉・大麦若葉は生の状態ではどれも栄養価は高く美容や健康にいい働きをすることが期待できると思います。

ケール

主な成分
β-カロテン
カルシウム
食物繊維
葉酸

キャベツの仲間。ビタミン・ミネラルのバランスが良く、β-カロテンとカルシウムは特に豊富。

明日葉

主な成分
β-カロテン
食物繊維
カルコン
クマリン

β-カロテンと食物繊維が豊富。強い抗酸化作用のあるカルコンや抗菌作用のあるクマリンを含む。

大麦若葉

主な成分
SOD酵素
ビタミンC
カルシウム
亜鉛

カルシウムが豊富。SOD酵素は細胞やDNAを活性酵素から守る働きがあります。

青汁だけで1日分の野菜を摂取できる？

青汁のパッケージによく「1杯で1日分の野菜」というような内容のことが書いてあったり、ネットではβ-カロテンがトマトの5倍！や、食物繊維がほうれん草の2倍！などの記載がありますが、これは生の野菜の状態の比較です！

青汁1杯あたりの栄養素は微々たるもの！

いつもの食事にプラスする考えで！

青汁は栄養価の高い緑黄色野菜がメイン！普段の食事ですぐに不足しやすビタミンやミネラル、鉄分、食物繊維を少ない量ですがバランスよく摂ることはできます。

もちろん、食事として野菜を摂り入れることが基本！

食事だけでは難しい
頑張っても足りない



普段の食事のサポートとして栄養補助食品である青汁を活用するという認識で取り入れる



あくまでも普段の食事のサポート！毎日の食事で不足している栄養素をカバーする認識で！



ご相談は栄養部まで