

冬の健康は野菜で守る！

食生活が乱れがちなこの時期にオススメなのが「野菜」です。野菜に含まれるビタミンやミネラル、食物繊維には、ウイルスの抵抗力を高めて病気になるにくい体を作る働きがあります。一年を締めくくる12月には野菜をたっぷり食べて元気に新年を迎えましょう。



(あぶらの多い料理)
肉類・揚げ物 1 に対し
野菜は 2 倍を目安に



あぶらの多い料理 1 皿につき野菜料理を 2 皿、または、あぶらの多い料理を一口食べたら、野菜を二口食べるなど、食べ方を工夫してみましょう。

鍋物でたっぷりとうろ



冬においしい鍋物は野菜を無理なくたくさん食べることができます。低カロリーで食物繊維が豊富なキノコやこんにゃくも上手に利用すれば、さらにヘルシーです。

野菜は体のお掃除屋



野菜に多く含まれる食物繊維は体内での脂質の吸収を抑えたり、老廃物を体の外に出す働きがあります。

素朴な疑問・食べものあれこれ Q & A

Q1 野菜ジュースは
野菜の代わりになる？

A 野菜には、他の食品にはない栄養素がたくさん含まれていますが、野菜ジュースの製造過程でこれらの多くが壊れてしまいます。ですから、「助け」にはなりますが「代わり」にはなりません。また「野菜+果汁」タイプのものには、炭酸飲料と同じくらい糖質が含まれているものもあります。

やさしい
同じじゃ
ないよ



Q2 足りない栄養素は
サプリメントを飲めば
大丈夫？

A 栄養不足が原因で病気になる場合、サプリメントは特定の栄養を効果的にとるのにとても役に立ちます。しかし本当にその栄養素が不足しているかどうかは、病院で検査してみないと分かりません。素人判断で安易にサプリメントを飲むことは、過剰摂取の可能性があり、大変危険です。



特に子どもの
服用は
要注意

Q3 インスタントラーメンは
食べちゃダメ？

A 「食品」には基本的に「食べてはいけないもの」はありません。しかし、インスタントラーメンには塩分や脂質が多く、クセになりやすい食べ物であることも事実です。どんな食べ物であっても「食べ過ぎ」は禁物です。

塩分や脂質が
多いことを
知っておこう

