

栄養だより 4月



野菜を食べると良いこといっぱい！！

みなさん野菜をしっかりと食べていますか？
野菜には様々な種類のビタミン・ミネラルや
食物繊維・オリゴ糖など体に良い成分がたくさんあり、
健康にも役に立つ食材です。



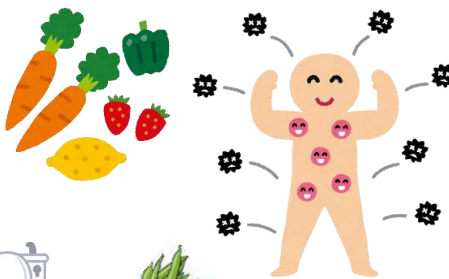
①三大栄養素（糖質・たんぱく質・脂質）が
体でスムーズに利用できるよう助ける。



②血糖値を上がりにくくする。



③悪玉コレステロールを体の外に出してくれる。



④とりすぎた塩分を体の外に出してくれる。



⑤痛風の予防・改善に役立つ。



⑥風邪やガンなどの病気にかかりにくくする。



⑦体の調子を整えて若々しくいられる。

⑧お腹の調子を整える。

⑨料理を野菜でかさ増しするとダイエット効果も期待できる。

野菜は1日どれくらい必要？

野菜は1日350g食べると良いと言われています。



そのままでは量が多いので
煮物や汁物など火を通したメニューも
取り入れると食べやすくなります。



☆野菜を食べる時の注意点☆

野菜の中でもイモ類はご飯の仲間です。
食べ過ぎると血糖値が上がったり
体重が増えたりします。
食べ過ぎには注意しましょう。

