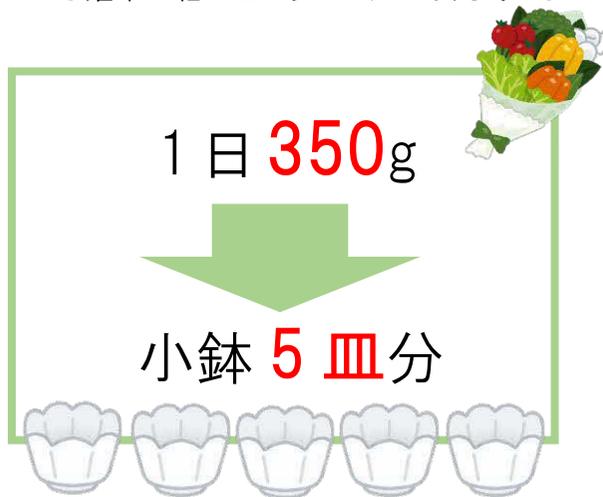


野菜を食べよう！

野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病などにかかる確率が低いというデータがあります*！



朝 1皿



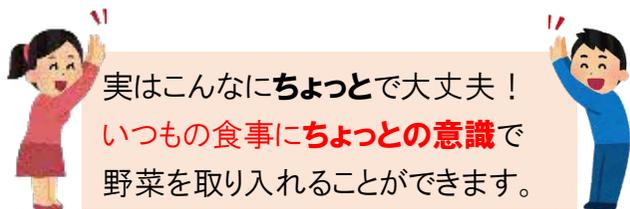
昼 2皿



夕 2皿



が理想です！



*：厚生労働省、e-ヘルスネット、<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-03-015.html>

こんな症状に 野菜のチカラを！

野菜には、**ビタミン・ミネラル・食物繊維**などの栄養素が豊富に含まれています。

風邪を引きやすい

色の濃い野菜に多く含まれるビタミンには風邪を予防する効果があるものがあります。



血圧が高め

カリウムには余分なナトリウムを、排泄してくれる役割があります。



LDL コレステロール 中性脂肪・血糖値が 高め

食物繊維には脂質や糖質の吸収をゆるやかにしてくれる働きがあります。

便秘になりやすい

便秘の原因のひとつに食物繊維不足があります。野菜のチカラをかりて、スッキリさわやかに。



作成：天使大学 看護栄養学部栄養学科 3年
監修：天使大学 栄養教育論
実施：北海道

もっと野菜を摂るコツは？

1. カット済みの野菜やサラダや煮物、お浸しなどの市販の総菜を利用する



2. みそ汁に野菜を入れる



カットマト缶
ねぎ、小松菜
乾燥野菜 など

具だくさんの汁物は塩分を抑えるのにも役立ちます。

3. 電子レンジを活用する

火を通した方がカサが減り、食べやすくなります。電子レンジを活用することで時間をかけずに料理ができます。

