

健康スポーツクリニック メディカルフィットネス fine Cafe matsubokkuri

オープンまであと6日!

今週の花言葉

石化柳

たくましき

ピンクッション

どこでも成功する

リンドウ

勝利

松田院長からあなたへ 耳より情報!

野菜ジュースは野菜の代わりになる? (塩野崎淳子 在宅訪問管理栄養士)

皆さんの中には、「野菜摂取の代わりに市販の野菜ジュースを飲んでいきます!」と言う人も少なくないと思いますが、果たしてそれは正解でしょうか?

■一日の野菜の摂取量の目安は350グラム!!

野菜350グラムは、「量」より「質」が大切です。ニンジン、ホウレンソウ、ブロッコリーなどの緑黄色野菜と、キャベツ、レタス、タマネギなどの淡色野菜を約半量ずつ、これに食物繊維の豊富な根菜、海藻、キノコ類をプラスすれば、ビタミンやミネラル類、食物繊維などを満遍なく取れます。

■野菜ジュース≠野菜そのもの

野菜350グラムを、すべてミキサーにかけてスムージーにすれば、「野菜そのもの」ですが、市販のジュースの中には、乳酸カルシウムや塩化マグネシウムなどを添加して栄養素を補っているものがあります。それらは決して「野菜そのもの」とは言えません。

■旬な野菜を選ぼう!

旬のものは栄養価も高く、たくさん出回るために価格も安くなります。私達はそれらの中から、「今一番おいしくて、栄養価があって、安い野菜」を350グラム選べばよいのです。

★院長よりメッセージ

安易に野菜ジュースに頼る前に、「野菜が取れない食生活」そのものを見直しましょう。そして「旬の野菜」を食べられるよう工夫しましょう。身体も喜びますよ(*^^*)