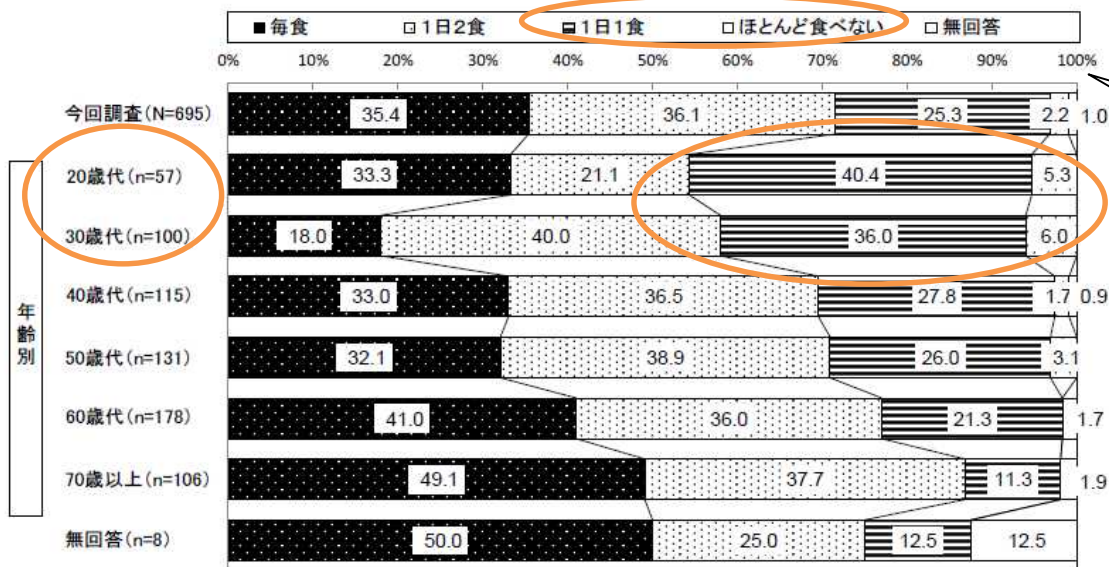




野菜350g 摂取しましょう!

◆野菜のおかずを食べる頻度 (H29年度 筑後市食育アンケートより)



筑後市でも若い世代(子育て世代)の摂取量が特に少ないことが分かります。

小さい頃から正しい食習慣を身につけることが大事です!

☆野菜を摂取するといいいことがたくさん!!

○食物繊維を多く含む野菜(ごぼう、ブロッコリーなど)には、**腸内環境を改善する、コレステロールの吸収を抑える、糖質の吸収をゆっくりにする**効果があります。野菜を先に食べること(ベジファースト)により、インスリンが一度にたくさん出ずにすみ、結果的には血糖とインスリン量の山が一致し、生活習慣病予防・改善に繋がります。(図1参照)



○ビタミンを多く含む野菜(にんじん、ほうれん草、ピーマン、トマト、かぼちゃなど)には、**免疫力を高める、コラーゲンの生成を促進する、メラニン色素の生成を抑える、老化を防ぐ、皮膚や粘膜の健康保持**など様々な効果があります。

○カルシウムを多く含む野菜(小松菜、水菜、大根の葉)には、**骨や歯の形成に関わる、骨を丈夫に**起こりやすくなります。このことが血糖値を下げるためのインスリンの無駄遣いに繋がります。

図1



↑1日に摂取したい野菜の量350g(生野菜)です。軽く両手のひら3杯分程度です。加熱するとカサが減り、たくさん食べることができます!

