

野菜不足を解消しよう！！

野菜ブームの一方、野菜不足が問題になっています
忙しい日々を過ごす現代人にとって、豊富な野菜を摂取することは大変です
また、外食や好き嫌いが多い人は、野菜の摂取量が足りていないことが多いようです

緑黄色野菜・・・ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、にんじん、トマト
ピーマン

淡色野菜・・・白菜、大根、キャベツ、かぶ、たまねぎ、もやし

☆野菜の摂取目標量**1日350g** ⇨ **生野菜サラダ5皿分**



野菜を1日350g摂取するのは大変だな……。

- 仕事が忙しい
- 外食が続いている
- 自炊をあまりしない
- 間食が多い
- 野菜よりも油や脂っこい食事が好き
- ファーストフードやコンビニ弁当
インスタント食品をよく食べる



野菜不足解消法として、よく利用されているのは・・・

・野菜ジュース
・青汁

・グリーンスムージー
・サプリメント

メリット

- ・スーパーやコンビニでも売っているので手に入りやすい
- ・味が良く、野菜嫌いの人や子供でも飲みやすい

デメリット

- ・糖分が含まれているものが多い
- ・加熱処理をするため、ビタミンが壊れてしまう

☆野菜不足が健康に与える影響

- 成人病の発症リスクが高まる
- 免疫力の低下
- 便秘や肌荒れ
- イライラ
- 生活習慣病 etc・・・

野菜不足はさまざまな不調の原因になると言われています
野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています！！
なるべく、野菜を多く摂取するように心がけましょう

