

野菜

でメタボリックシンドローム予防!



◆野菜がメタボ予防に効果的なこと、知っていますか?

血糖値

が気になる方へ

野菜に含まれる水溶性食物せんいは、糖の吸収をゆるやかにして、食後の血糖値の上昇を抑える効果があります。糖尿病の予防には、1日20~25gの食物せんいを摂るとよいのですが、高知県の成人の平均摂取量は、15.5gと約5~10g不足しています。毎食、野菜を食べるよう心がけましょう。



なす1個100gで
せんい2.2g



ピーマン4個100gで
せんい2.3g

血圧

が気になる方へ

野菜に含まれるカリウムは、ナトリウムを体の外に出し、血圧を下げる働きがあります。高血圧予防には、1日3500mgのカリウムを摂るとよいのですが、高知県では、成人の平均で2399mgと、まだまだ不足しています。野菜のうま味や香り、酸味などを生かして、美味しく減塩しましょう。



トマト1個150gで
カリウム315mg



にら1束100gで
カリウム510mg

LDL

コレステロールが気になる方へ

動脈硬化を予防するためには、LDLコレステロールを下げるだけでなく、体内で酸化させにくくすることが大切です。そのために欠かせないのが、ビタミンC、E、βカロテン、リコピンなどの酸化を防ぐ物質です。にんじん、かぼちゃ、ほうれん草などのカラフルな緑黄色野菜は、抗酸化物質の宝庫です。



にんじん1/2本
100gで
βカロテン7700mg
ビタミンE0.5mg

実践!

野菜をたっぷり食べましょう! 目標は、1日5皿(350g)です

1日350gの野菜を食べること、そのうち約1/3を緑黄色野菜にすることが目標です。料理でいうと、どのくらいの量になるのでしょうか?

◆数え方の目安

1人前 = 1皿の料理

小鉢や小皿にひと盛りの野菜料理は
1人前 = 1皿とカウント



かぼちゃの
煮物



きゅうりの
酢物



きんぴら
ごぼう



枝豆



筑前煮



野菜炒め



酢豚



ロール
キャベツ

1人前 = 2皿の料理

野菜をたっぷり使った大皿料理は
1人前 = 2皿とカウント

朝

ご飯

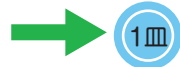


卵焼き



具たくさんみそ汁

1皿



1皿

昼

カレーライス

1皿



野菜サラダ

1皿



2皿

夜

ご飯



八宝菜

2皿



青菜のごま和え

1皿



3皿

この日は、6皿。これなら、毎日、5皿以上食べられそうですね。