

野菜でウエイトコントロール!



肥満の原因、知ってますか?

食事、おやつ、アルコールなど体に取り込むカロリー（エネルギー）が運動や生活活動で消費するカロリーを上回ると、余ったエネルギーが脂肪として体につき、肥満を招きます。

野菜で無理なくカロリーコントロール!

野菜は、低カロリー。食べ過ぎてエネルギーオーバーとなる心配はありません!

食事の時は、まず野菜料理を食べて、ご飯などの主食、肉料理など主菜の食べ過ぎを防ぎましょう。野菜たっぷりの食事で、体に取り込むエネルギーを無理なく抑えましょう。



「栄養素密度」をアップして、ヘルシーダイエット!

食べる量を減らすだけのダイエットでは、栄養バランスが乱れてしまいますが、野菜で問題解決!

野菜は、ビタミンC、E、βカロテン、カルシウム、カリウム、食物せんいなど、メタボ予防にも役立つ栄養素の密度がとても高い食品なのです。

たとえば、卵サンドとコーラですませていたランチを、ミックスサンドと野菜ジュースに代えると、カロリーはほぼ同じですが、野菜料理を1.5皿食べたことになり、栄養素密度が大きくアップします。

卵サンド + コーラ

= 野菜料理0皿

エネルギー (kcal)	598
カリウム (mg)	143
カルシウム (mg)	61
レチノール当量 (μg)	151
食物せんい (g)	1.5

ミックスサンド + 野菜ジュース

= 野菜料理1.5皿

エネルギー (kcal)	608
カリウム (mg)	1139
カルシウム (mg)	236
レチノール当量 (μg)	519以上
食物せんい (g)	5.0



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



ポイント

1

茹でる、蒸すなどの加熱調理でかさを減らして!

野菜料理は、平均1皿で70gの野菜が食べられます。生野菜のサラダ1皿と温野菜サラダ1皿では、見た目は同じかさですが、重量は温野菜サラダが約2倍と多く食べられます。



ポイント

2

根菜類を積極的に取り入れて!

にんじん、玉ねぎなどの根菜を使うカレー、シチュー、筑前煮などは、1人前で小皿の野菜料理2皿分の野菜が摂れる効率のよいメニューです。



ポイント

3

野菜の加工食品を上手に利用!

トマトやコーンの缶詰やカボチャやいんげんなどの冷凍野菜を常備して、手軽に活用しましょう。



ポイント

4

いつものランチにプラスα!

丼物や麺類でランチをといる時には、お浸し、酢物、サラダなど野菜1皿を添えましょう。市販の野菜ジュースでも、コップ半分ほど(140g)で野菜料理1皿分になります。



ポイント

5

居酒屋さんでも野菜メニューをしっかりとセレクト!

夏はスライストマトや焼きなす、冬は白菜や青菜を使った鍋ものやおでんの大根と、居酒屋さんでも副菜1~2皿分を目指しましょう。

