

野菜を食べよう！知らなきゃ損する野菜のパワー👊 ～あなたはどれくらい野菜のことを知っていますか？～

🍅 1日に食べてほしい野菜の量は・・・

※健康日本21では、生活習慣病を予防し、健康な生活を維持するための目標の一つに「野菜類を350g以上食べましょう」と掲げられています。

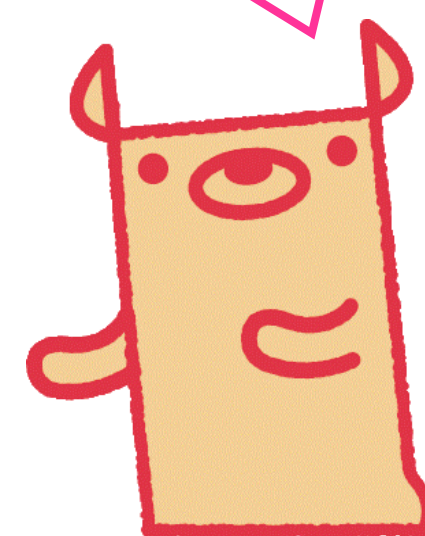
～実際の350gはこれくらいの量です～
組み合わせの例



350g 以上！

色の濃い野菜：150g以上
淡色野菜：200g以上

野々市市民の464人にアンケートを実施した結果、350g食べている人は43人（約10%）だったよ。みんなはどうか？



🍅 野菜を食べると、どんないいことがあるのかな？

その① スゴイぞ！ 食物繊維！

野菜には**食物繊維**が豊富に含まれています。 **食物繊維**には、水に溶けやすい**水溶性食物繊維**と水に溶けにくい**不溶性食物繊維**があり、それぞれ体の中で重要な役割があります！

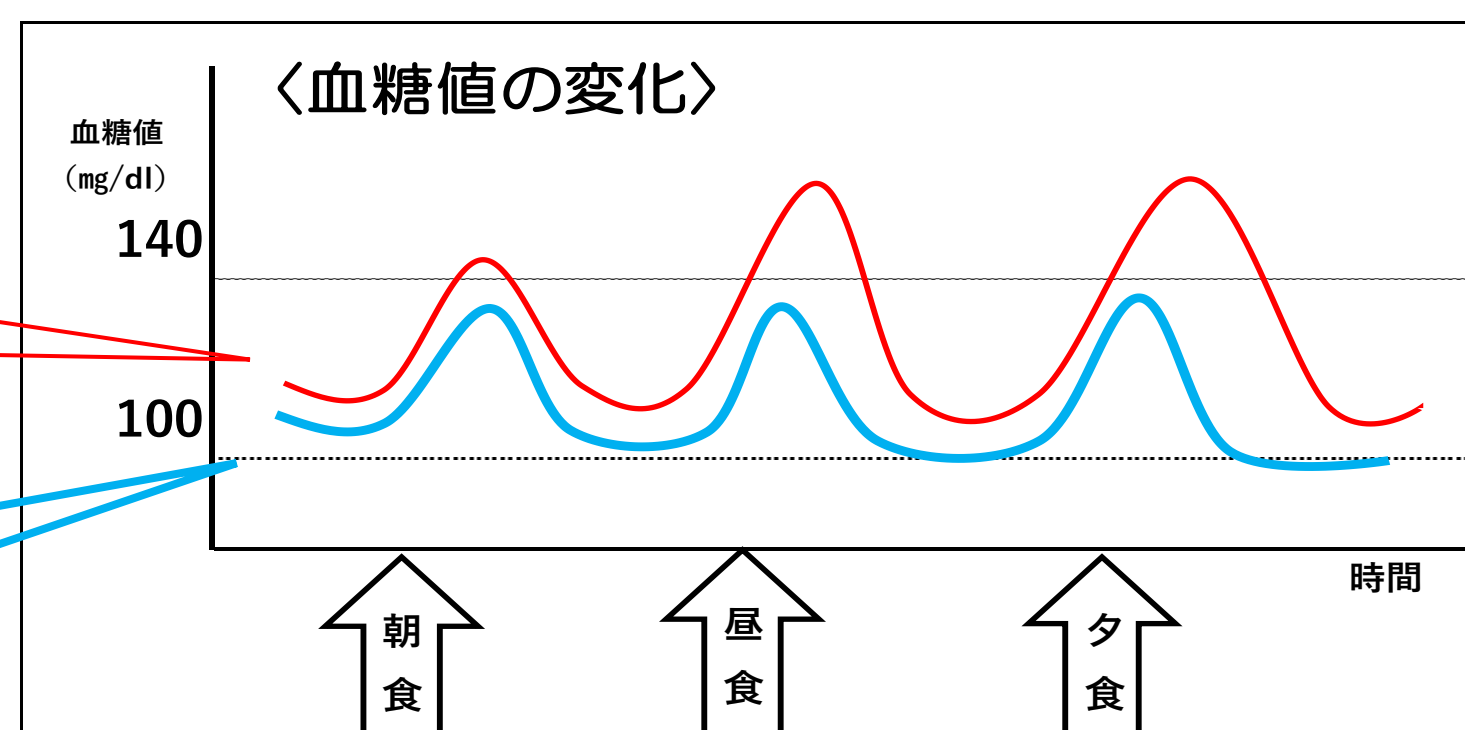
水溶性食物繊維

★食後の血糖値の上昇を抑える

水溶性食物繊維は腸の中で水に溶けてゼリー状になり、ネバネバになります。これが糖質を包み込み、糖質の吸収を遅らせます。特に朝食に摂ることで、昼食後の血糖値の上昇を抑える効果もあります。これをセカンドミール効果とも言います。

朝に野菜を食べなかった場合

朝に野菜を食べた場合
1日の食後の血糖の上昇を抑えられます（セカンドミール効果）



★**コレステロールを下げる**…腸内でコレステロールを吸着し、便として排出します。

★**短鎖脂肪酸（たんさしぼうさん）を作る**…短鎖脂肪酸は**免疫機能の向上**（大腸の免疫細胞が正常に働くように促す）、**肥満・糖尿病の予防**（食欲を押さえたりインスリンの分泌を促すGLP-1というホルモンが出やすくなる）、**腸内環境を整える**（腸内の粘膜を修復したり悪玉菌の増殖を抑える）などの役割があります。

不溶性食物繊維

★**便秘の解消**…水分を吸着して膨らむことで、便の量を増やします。それにより、便秘の解消に役立ちます。

その② スゴイぞ！ ビタミン、ミネラル！

色の濃い野菜には、**ビタミンA、C、E、B6、葉酸**が多く含まれています！

★**ビタミンA、C、E**…体内の「活性酸素（サビ）※」を除去し、細胞を包んでいる細胞膜を守ってくれています。

※呼吸で取り込んだ酸素の2～3%は、体内で「活性酸素」に変わります。「活性酸素」は、細胞膜を酸化させる物質です＝老化（血管が固くなる、シミ、シワなど）

★**ビタミンB6**…食品中のたんぱく質を体に必要なかたちに作り替える時に重要な役割をしています。

★**葉酸**…赤血球の生産を助けるビタミンです。また、細胞の生産や再生を助けることから、体の発育にも重要なビタミンです。

野菜に含まれる食物繊維やビタミン、ミネラルは体にとって欠かせないものなんだね。

