

こんな方は野菜不足の傾向が！

- 外食が多い
- 食事の回数が少ない
- 食事の品数が少ない
- 食事に時間をかけない

野菜不足が引き起こす体への影響

- 肥満
- 便秘 などなど



野菜を食事として「食べる」ことの効果

食事全体の摂取エネルギーが減る

- ➔ 肥満予防になる

噛む回数が増える

- ➔ 食事時間が延び、肥満予防になる
- ➔ 脳の活性化・歯の健康につながる

特に！食事の時、野菜から先に食べると・・・

- ➔ 血糖値の急上昇が抑えられ、糖尿病予防と血糖コントロール効果がある
- ➔ 満腹感が得られ食べ過ぎが抑制され肥満予防になる

野菜を食べよ



野菜に含まれるおもな栄養素とその効果

- ビタミンC ・免疫機能を高める ・がん、動脈硬化の予防
- 食物繊維 ・脂質異常症予防 ・糖尿病予防 ・肥満予防
・便秘予防
- カロテノイド ・がん、動脈硬化の予防
- カリウム ・高血圧予防

外食で野菜をたくさん食べるにはどうしたらいいでしょう？

- ◆ 野菜の小鉢がついた定食を選ぼう！
- ◆ 単品（めん類のみ・どんぶりもののみではなく、サイドメニューを追加しよう！）

野菜をたくさん食べることができる

「やさい TABE 店」の登録制度が始まります

【1人前およそ120gの野菜を食べることができる飲食店】
の登録制度です

詳しくはこちらから

