

た 秋のお食よい

vol.21 R1.11

神奈川県厚木保健福祉事務所

食べることは毎日のこと。

だからこそ若い世代の皆さんに知ってほしい『食べること』にまつわる色々、

“未病改善”にも役立つちょっとした情報を、季節の“お食(た)より”としてお届けします！



Q. 野菜ジュースって野菜の代わりになるの??

～今年度管内で実施した出前講座のアンケートで多かった質問にほふくんがお答えします～

野菜を食べるメリット

しっかり噛んで食べることで満腹中枢を刺激し、過剰な食欲を抑えられます。

野菜ジュースは一般に濃縮還元という方法で作られています。野菜には豊富な栄養が含まれていますが、ジュースにすると搾汁や加熱殺菌などの加工工程によって減少する成分があります。

食物繊維

水溶性と不溶性があり1：2の割合でバランスよく摂取するのが理想とされています。しかし野菜ジュースには、ほとんど不溶性食物繊維は含まれていません。

ビタミンC

熱に弱いので飲料に加工する過程で失われてしまいます



濃縮還元



カロテン

野菜の固い細胞壁が破壊されることで生の野菜よりも吸収率が高くなります。

果汁入りのものより野菜100%のものの方が含有量が高い傾向があり、特に原材料としてにんじんを使用しているものが高いです。

A. 野菜ジュースは野菜を食べられないときの補足になり、野菜の代わりにはならないほふ～。食事の補助として上手に利用するほふ☆

※「1日分の野菜を使用」というような表示は同量の野菜を食べた場合と同じわけではありません。商品パッケージの表示をご確認ください。商品によっては、意外と糖質を多く含むものもあります。野菜ジュースを飲んでいるから安心というわけではないので、野菜ジュースを飲んでいてもできるだけ野菜を食べるようにしましょう♪



ほふくん

厚木保健福祉事務所ホームページには
食・栄養情報がたくさん！お待ちしております！！

①厚木保健福祉事務所HPで
「食事をもっと楽しく 未病も改善」
をクリック



②QRコード
を読み取る



③Twitterからアクセス



神奈川県厚木保健福祉事務所
@atugi_hohuku