

野菜パワーまるごと健康レシピ～血圧・血糖・コレステロールを下げる！～

1 生活習慣病予防に効果的な野菜パワー

効 …予防と改善に効果があります

★1 エネルギーが低い、よく噛む必要がある 効 **糖尿病**

◇野菜を大きく切って歯ごたえを残す⇒噛む回数が増えて食べすぎを防ぐ

◇野菜から食べる⇒血糖値の上昇を緩やかにする

※糖質の多い野菜（芋類、かぼちゃ、れんこんなど）はエネルギーが高いので注意！

★2 食物繊維が豊富に含まれる 効 **脂質異常症・高血圧・糖尿病**

◇水溶性食物繊維に注目！

⇒血糖の上昇を緩やかにする

⇒余分な糖分やコレステロール

塩分を排泄する

ツルツル、ネバネバ

水溶性食物繊維

海藻類、オクラ、
モロヘイヤ、果物など

スジスジ

不溶性食物繊維

野菜全般、芋類、
豆類、きのこなど

★3 ビタミン・ミネラルが豊富に含まれる 効 **高血圧**

◇ミネラルの一種「カリウム」 ⇒余分な塩分を排泄する

★4 抗酸化物質が豊富に含まれる 効 **脂質異常症**

◇抗酸化物質は体を酸化から守り老化や病気を防ぐ

⇒コレステロールの酸化を防ぎ、血管が硬く切れやすくなるのを防ぐ

◇野菜の色素に多い ⇒野菜をカラフルにそろえてたっぷりとする

2 野菜のパワーを丸ごと活かす調理の工夫

カリウムを逃さないゆで方

大きいままゆでる

短時間でサッとゆでる

煮汁ごと食べる

※電子レンジ調理も効果的！



抗酸化物質を効率よくとる



リコピン

赤色



黄色

βカロテン

油と一緒に食べる

加熱調理する



吸収率がグンとアップ！
炒め物やスープなど

1 日の野菜の摂取量

目標 **350g**

⇒ 緑黄色野菜 **120g** +

淡色野菜 **230g**

小鉢5つ分



野菜の3分の1を緑黄色野菜に！