

野菜ジュースは野菜の代わりになるのでしょうか？

国民の健康作り運動である健康日本 21 では 1 日に 350gの野菜の摂取が必要であると言われています。1本で1日分の野菜が摂れるなどの表記がある野菜ジュース。野菜ジュースは野菜の代わりになるのでしょうか？

野菜



野菜ジュース



果物がミックスされたもの(糖分が多い)は避け、食塩不使用のものを選びましょう

- ☆食物繊維が多いため排便を促進、食後の血糖値の上昇を緩やかにする
- ☆ビタミンCが豊富
- ☆噛んで食べることで満腹感を得ることができる

- ☆手軽に飲むことができる
- ☆製造時に加熱したり食品を細かく砕いたりするためにビタミンCが壊れやすい
- ☆糖分や塩分が多く入っていることがある

それぞれの特徴をみると野菜ジュースは野菜の代わりとして十分であるとは言えません。野菜中心のおかず 7 皿(小皿)で野菜 350gほどになります。時間がなく野菜がとれない時に補助的に野菜ジュースを飲むのは良いですが、おそうざいを利用したり、具たくさんの味噌汁にしたりして野菜をとるようにこころがけましょう。

参考:公益社団法人 日本栄養士会



1・2月の行事食

1月 デイクア



療養棟誕生会ケーキ



3月 4月の予定

3/3 散らし寿司(療養棟・デイ) 4/10 春の行事食(デイ)
3/25 誕生会(療養棟) 4/22 誕生会(療養棟)

グリーンビュー希望ヶ丘 給食
平成 26 年 第 2 号