

# 栄養科だより 4月号

## 今月のテーマ：野菜ジュース

食事を簡単に済ませてしまいたいときに頼りがちなのが手軽に飲める野菜ジュースですね。今回はそんな野菜ジュースの注意点と取り入れ方についてまとめました。

### ⚠️ 注意点

加工の段階で失われやすい栄養素があります。野菜ジュースからでも摂ることができる栄養素と食品から摂ることをおすすめしたい栄養素についてまとめました。



#### 食品

から摂ることをおすすめ

#### ビタミンC

働き

- ・免疫力を高める
- ・鉄の吸収を助ける



多く含む食品

- ・果物
- ・緑黄色野菜



#### 不溶性食物繊維

働き

- ・血糖値の上昇を緩やかにする
- ・体内の有害物質を吸着する



多く含む食品

- ・根菜
- ・きのこ



液体にする過程で失われる

#### 野菜ジュース

でも摂ることができる



#### ビタミンA

働き

- ・皮膚や粘膜の健康を保つ
- 多く含む食品
- ・緑黄色野菜



#### カリウム

働き

- ・細胞の浸透圧維持
- 多く含む食品
- ・海藻
  - ・果物
  - ・野菜



#### 鉄

働き

- ・ヘモグロビンの材料となる
- 多く含む食品
- ・レバー
  - ・貝類
  - ・大豆製品



野菜の代わりにはならないため摂りかたに注意しましょう

## 摂りかた

### 健康的な食事が基本

主食・主菜・副菜がそろるかたちを食事の基本とします。いろいろな食材を組み合わせるバランスよく摂るよう心がけ、野菜ジュースは補助的なものとして上手に活用しましょう。



主食・主菜・副菜がそろった食事の例

### 1日の目安量

野菜ジュースにはビタミンなどの他に糖質や塩分も含まれているため、摂りすぎは肥満や生活習慣病の原因になりかねません。パッケージに目安量の記載があるものはそちらを参考に、記載がないものはコップ1杯（200ml）程度を目安に摂りすぎないように注意しましょう。



HOSHIEIYOUKA



ご質問はピンクのユニフォームの管理栄養士まで  
星総合病院 栄養科