

野菜が手軽にとれる☆

調理時間 5分

野菜ジュース (小松菜・にんじん)



1人分あたりの栄養成分量

	小松菜のジュース	にんじんのジュース
エネルギー	146kcal	95kcal
たんぱく質	4.7g	0.7g
塩分	0.1g	0.1g
炭水化物	25.1g	25.7g
脂質	4.1g	0.2g
鉄分	2.2mg	0.2mg
カルシウム	251mg	26mg
ビタミンC	41mg	13mg
ビタミンA	416μg	1120μg

生活習慣病

小松菜のジュース

材料 (1人分)



小松菜・・・80g (2株)
りんご・・・120g (1/2個)
レモン汁・10cc (1/4個)
牛乳・・・・・・・・100cc

にんじんのジュース

材料 (1人分)



にんじん・80g (中1/3個)
りんご・・・120g (1/2個)
レモン汁・10cc (1/4個)
水・・・・・・・・100cc

作り方

レモンを絞り、レモン汁を作っておく。リンゴの芯を取り除く。材料を皮つきのまま一口大の大きさに切る。すべての材料をミキサーにかける。なめらかになったらできあがり。水分量が少なければ、水あるいは牛乳を追加する。

※ 飲みにくい場合は、はちみつを入れると飲みやすくなります。

日本人の野菜摂取不足

1日あたりの野菜摂取量の目標は**350g**です。(「健康日本21」)
しかし、20歳以上(男女計)の野菜類摂取量の平均値はどの年代も目標である**350g**が摂れていません。(平成25年国民健康・栄養調査結果概要より)
野菜・海藻・きのこ類は、低エネルギーで食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富で、免疫力アップや急激な血糖値の上昇を防ぐなど様々な役割を担っています。野菜類の重要性を再認識し、積極的に摂取するように心がけましょう!



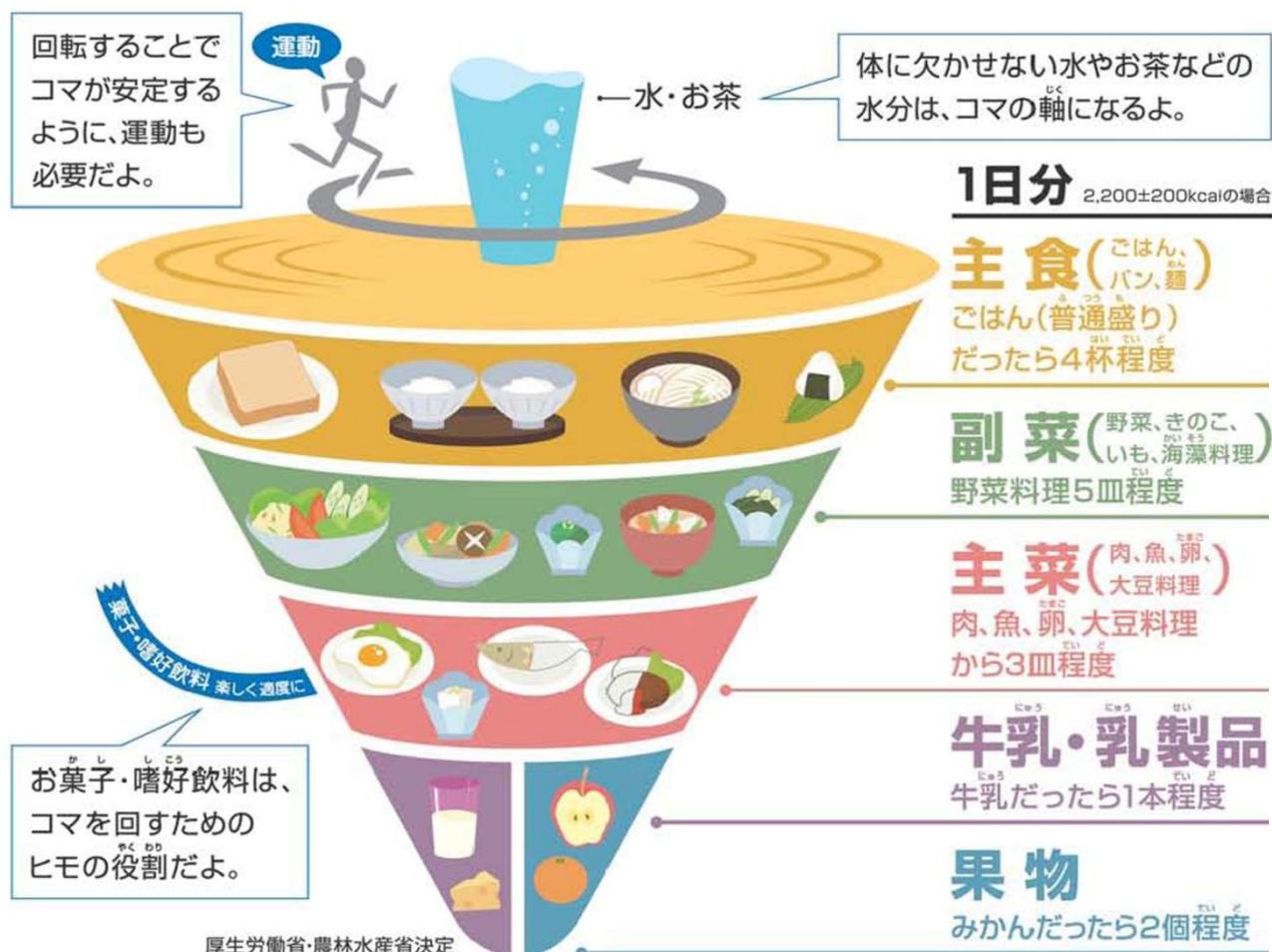
栄養バランスのとれた食事とは？

「食事」は、体に必要な栄養を補給するだけでなく、おいしい、楽しいなど心の栄養源にもなります。ただし好きなものばかり食べていると栄養が偏り、健康に影響を及ぼすこともあります。そこで、栄養バランスのとれた食事が重要となってきます。

しかしバランスのとれた食事といっても、「何をどれだけ食べればよいのか分からない」という方も多いと思います。こうした方は、「**食事バランスガイド**」(厚生労働省・農林水産省作成)を利用してみてください。イラストはコマの形をしており、どれかのグループだけをとりすぎるとコマが倒れてしまいます。コマが倒れないように意識して食べることで、栄養バランスを改善することが期待できます。

食事バランスガイド

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをイラストで示したものです。主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの組み合わせでバランスがとれるよう、それぞれの適量をコマの形のイラストで表しています。



※性別・年齢・運動量によって適正量が異なります。

●参考ホームページ(農林水産省 食事バランスガイド)

http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/