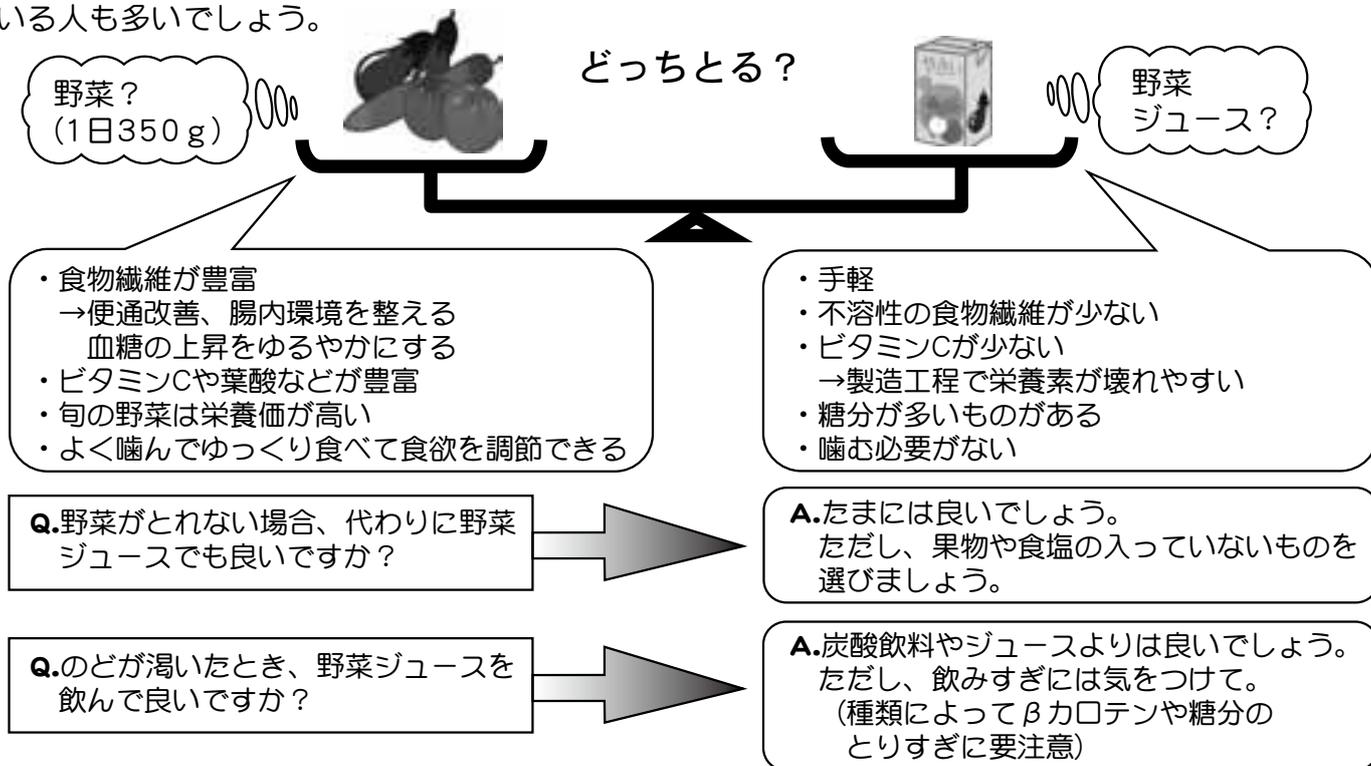


厚生労働省が21世紀における国民の健康づくり運動として掲げている『健康日本21』によると、1日あたりの野菜摂取量の目標量は350gとなっています。忙しく働く人や1人暮らしで自炊をしていない人は、野菜不足の傾向が強いため、手軽に購入できる野菜ジュースを野菜の代わりにしている人も多いでしょう。



### ～野菜ジュースを効果的に飲む4つのポイント～

#### (1) 炭酸飲料やジュースの代わりにする

食事の際にお茶や水以外の飲料を飲む機会もあるでしょう。そういったときには、野菜ジュースを選ぶようにしましょう。栄養サポート食品として健康の維持に役立ちます。

毎日野菜ジュースを飲むと、糖分や塩分の摂取が多くなってしまい、高血圧や糖尿病といった生活習慣病のリスクが上がる場合もあるので、たまに飲むのがおすすめです。

#### (2) 食物繊維やビタミンC含有量の多いものを選ぶ

野菜ジュースを製造する過程で少なくなってしまう食物繊維やビタミンCなどを補うために、これらの栄養素を後から添加している製品もあります。成分表示を見比べて、栄養素の含有量が多いものを選びましょう。

#### (3) 自分で野菜ジュースを作って飲む

自分で旬の野菜を買ってきてミキサーで野菜ジュースを作るのもおすすめです。加熱処理をしないため、ビタミンCなどの栄養素も壊れませんし、野菜ジュースよりも栄養価の高いジュースを飲むことができます。

#### (4) 飲みタイミングは食前

食事の際に、ごはんやパンなどの炭水化物(糖質)から食べると、血糖値が上昇してしまいます。野菜ジュースから飲むようにすれば、食物繊維から摂取でき、血糖値の上昇を抑えることができるため、糖尿病や肥満予備軍の人におすすめの飲み方です。

