

食生活改善 ワンポイント アドバイス

ONE POINT ADVICE

監修● 新出真理 ヘルスサポート研究会カナン代表・管理栄養士

わかっていてもできないのが食生活の改善。食事のとり方、選び方…いきなりは無理でも、少しの意識で変えられるポイントはたくさんあります。まずはできるところから！

今回のテーマ

もっと野菜を食べよう

野菜を食べるメリット

野菜は食物繊維、ビタミン、カリウムなどのミネラルの大事な供給源です。不足しがちな食物繊維を十分に補うことで、便秘を整えたり、余分なコレステロールを排泄したりする作用も期待でき、生活習慣病の予防や改善のかぎとなります。またカリウムには、日本人がとり過ぎているナトリウム(食塩の成分)を排泄してくれる作用があります。

さらに、「野菜から食べる」ことも意識してみましょう。かみごたえや、ある程度の“かさ”があるため、満足感が得られ食べ過ぎを防止することができます。また、主食よりも先に食べることで糖分の吸収を遅らせ、食後血糖値の急激な上昇を抑えることができます。

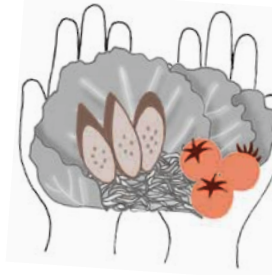
イラスト：ふじわらてるえ

野菜をたっぷり取るコツ

少しだけ工夫することで、野菜の量は増やすことができます。

- 1食あたり、小皿を1～2品プラス
- ゆでる、炒めるなど加熱した野菜を冷凍しておく
- スープやみそ汁を具だくさんに
- ミニトマトやきゅうりなど簡単にらせる野菜を常備

とりたい1食分の野菜の目安



生野菜なら
両手に山盛りの量

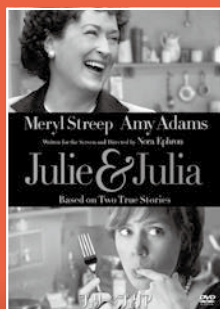


加熱した野菜なら
片手にのる量

美味！DVD

ジュリー&ジュリア

DVD発売中
1,410円＋税
発売・販売元：
ソニー・ピクチャーズ エンタテインメント



524のフレンチレシピを365日で制覇?!
2つの時代に生きる女性の姿に、勇気をもらう感動作。

1960年代、アメリカの食卓にフランス料理の大旋風を巻き起こした料理本の著者ジュリア。そして、その本を手しに幸せをつかもうとする、現代を生きるブロガーのジュリー。50年の時を超え、2つの人生がキッチンで出会う。