

野菜に関する Q&A

Q. ジュースやサプリメントは野菜の代わりにはなる？ならない？

ジュースやサプリメントなどはとても手軽に利用することができます。しかし、野菜ジュースは加工する際に野菜に含まれる栄養素が減ってしまうため、**同じ量の野菜を食べたことにはなりません。**サプリメントは特定の栄養素をとりたいときには利用できますが、野菜に含まれる栄養素のすべてをとることができません。また、食べ物を「噛む」ことで脳が活性化されることも分かっています。ジュースやサプリメントばかりでは「噛む」力が弱くなってしまうことが心配です。
よって、答えは、**野菜の代わりにはならない！**



野菜を食べるための工夫

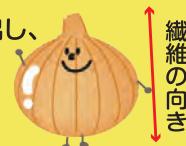
主食や主菜に野菜をプラス
どんぶりや麺類と一緒に野菜もたくさん食べられる♪

汁ものを具沢山に
具沢山スープにすることで色々な種類の野菜を一度にたくさん食べられるほか、野菜からスープに溶けだしした栄養素も残さず摂取できる♪

自分で作った料理は美味しいよ
料理を作ったり、野菜を育てたり、自分が関わった野菜の味は格別♪

切り方で味が変わる！？試してみよう！

野菜を繊維に沿って切ると、シャキシャキした歯ごたえが楽しめたり苦みがでにくくなります。繊維を断つように切るとふんわりした食感で野菜の甘みや苦みが引き立ちやすいです。
加熱する玉ねぎは繊維を断つて甘みを引き出し、サラダ用の玉ねぎは繊維に沿って切るなど料理によって切り方を工夫してみよう♪



家族やお友達と 楽しく食事

家族やお友達と一緒に食べると、苦手なものも不思議と食べられる♪



野菜を もっと 食べよう

1日の目標量は、どれくらい？



大人は大人の手のひら、
子どもは子どもの手のひら

両手に山盛り
一杯分！