

「野菜」きちんと食べていますか？

＜糖尿病と野菜＞

野菜には多くのビタミン・ミネラル・食物繊維が含まれており、健康な方はもちろん糖尿病や高血圧などの生活習慣病やメタボの方には、積極的に取っていただきたいものです。

ビタミンが豊富

身体の代謝に欠かせない栄養素です。全部で13種類あり、体内での働きは種類によって異なります。いろんな種類の野菜を組み合わせることでバランスよくビタミンを摂取できます。

不足なく摂取したいビタミン

ビタミンB群

B1, B2, B6, B12, ナイアシン
パントテン酸, 葉酸, ビタミン

エネルギー代謝 に関与
(各種類によって効果が微妙に異なる)

ビタミンC

ビタミンE

抗酸化作用
動脈硬化・血行障害の予防

カリウムが豊富

体内の余分な塩分を排出する役割があり、**高血圧予防**に効果的です。
糖尿病の治療では、血圧を正常に保つことがたいへん重要です。
(ただし、腎機能が低下し血中のカリウムが高値になると、制限する必要があります)

食物繊維が豊富

食物繊維は、糖や脂肪の吸収を抑える働きがあります。食物繊維の豊富な野菜・海藻・きのこを先に食べることで、急激な血糖値の上昇を防ぐことができます。

ダイエットの強い味方！

ビタミンやミネラルは豊富ですが、低カロリーでとってもヘルシー♪ 煮物や炒め物など、いろいろな料理に加えることで、ボリュームがアップし満腹感が得られます。

1日にどれくらい食べれば良いの？

『野菜1日分 350g』というキャッチフレーズをよく耳にしますが、実はまだまだこれでは足りません。生活習慣病の予防や改善を目的とした場合『**野菜類・果物類を合わせて 600g以上は摂らないと効果が期待できない**』という研究結果もあるほど。1日350gというのは、最低でもこれだけは摂りましょう という目安であり、必ずしも十分な量とはいえません。

1日分の目標量

◆野菜・きのこ・海藻類 …… 合計 **400g**以上 (毎食**100~150g**程度)

できるだけ多くの品目を摂るようにしましょう！ いろんな種類の栄養素を効率よく摂取できます。

※デンプン質の多い野菜(いも類・カボチャ・トウモロコシなど)を食べる場合は、**主食量を減らしましょう**

◆果物 …… **100g~200g**まで！(糖度の高いものは控えめに)

食べすぎると血糖値や中性脂肪が高くなるので要注意！ なるべく日中のうちに食べるのがオススメ★