

7月号

# 栄養だより

## ～野菜ジュースは野菜なの？～

野菜不足のために手軽に野菜を…と思い野菜ジュースを買われる方は多いのではないのでしょうか？今回は、野菜ジュースは野菜の代わりになるのかについてお話していきます。



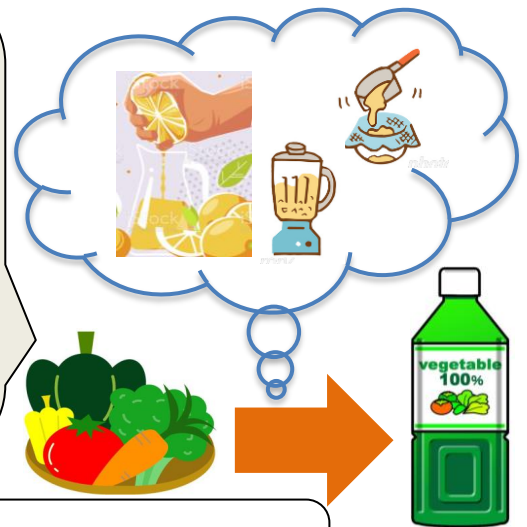
野菜ジュースと野菜の決定的な違いはズバリ！食物繊維とビタミンの「量」！！

食物繊維には、  
水溶性食物繊維と不溶性食物繊維  
があります。  
食べ応えがある一方で、低エネルギーでたくさん食べても太りにくい！というのが魅力！



ビタミンには、  
水溶性ビタミンと脂溶性ビタミンが  
あります。  
身体を動かすためのエネルギーを作り出すときの潤滑油として活躍します！

野菜はミキサーで粉砕しただけでは、口当たりの悪いジュースになるため、製品化された野菜ジュースは粉砕・絞る・濾すなどの工程を経てなめらかな飲み心地になっています。  
しかし、この粉砕・絞る・濾すの工程で不溶性食物繊維は搾りカスとして捨てられ、水溶性ビタミンは酸素・光・熱によって分解されてしまいます。そのため、野菜ジュースには野菜をとる上で大切な「食物繊維」「ビタミン」の量がかなり失われてしまっていると考えられます。



1日に必要な野菜の量を使って野菜ジュースにしても、「野菜」と「野菜ジュース」は別物なんだね。可能な限り本来の「野菜」を選んでしっかり食べることが大切だね。

でも、野菜料理の1品増やすのってちょっと大変なのよね～

スーパーやコンビニで売っているお惣菜を取り入れてみるのはいかがでしょう？



お惣菜×食材  
組み合わせてみま  
しょう！