

☆栄養課だよ！☆

令和元年 12 月発行

今月のテーマは

野菜ジュースは野菜の
代わりになるの？

です♡

2019

vol.41



野菜ジュースを摂っていれば、野菜はそんなに摂らなくてもよいと思われる方も多くいらっしゃると思います。しかし、野菜を食べることに意味があるので、お伝えしたいと思います！！

野菜を食べる意味

野菜を食べることで、胃を膨らませ、咀嚼が必要なことから満腹中枢を刺激し、**満腹感を得る**働きをします。

噛むことは脳に好影響をもたらす、歯を丈夫にする効果があります。

それに**繊維質の野菜を摂る**ことで、妊婦さんに起こりがちな**便秘を解消**することが期待できます。

野菜ジュースは？

野菜ジュースは飲みやすく、美味しくする為に**糖分や塩分**を含んでいるものもあります。多く摂り過ぎるのはオススメできませんし、加熱殺菌により、**多くのビタミンが失われる**ので、**全ての栄養素を摂り出せるわけではない**のです。

野菜ジュースを摂る利点

普段はなかなか食べない野菜を摂る事が出来るし、**手軽に野菜を摂る**事ができ、不足しがちなビタミン、ミネラルを補うことができます。

栄養補助として

野菜を食べずに野菜ジュースばかり頼っていると、栄養が偏ってしまうおそれがありますので、**日頃から野菜をしっかり食べるようにした上で、栄養補助として野菜ジュースを活用**しましょう！！

妊婦さんに必要な栄養素とは？

妊娠中の赤ちゃんの成長や産後の授乳の準備で多くの栄養素が必要になります。特に妊婦さんが意識して摂っておきたい栄養素は、**カルシウム、葉酸、鉄分**です。

★カルシウムが多く含まれている野菜

小松菜、春菊、チンゲン菜、ニラ、オクラ、大根の葉など

※カルシウムはお腹の赤ちゃんの骨や歯を作る大切な栄養素

★葉酸が多く含まれている野菜

ほうれん草、ブロッコリー、枝豆、かぼちゃ、モロヘイヤなど

※お腹の赤ちゃんに新しい細胞を作るもっとも重要な栄養素

★鉄分が多く含まれている野菜

パセリ、そら豆、トウモロコシ、小松菜など

※お腹の赤ちゃんに栄養を送る為の血液を作る必要な栄養素

◎妊娠中は温野菜がおすすめ！！

温野菜は生野菜に比べて、抗酸化力があり、摂取した栄養素が吸収されやすいです。

★おすすめレシピ★ ポトフ

<材料> 2人分

じゃが芋

人参

ブロッコリー

たまねぎ

コンソメキューブ

塩胡椒

水

<作り方>

①じゃが芋、人参は乱切り、玉葱はスライス、ブロッコリーは食べやすい大きさに切っておく。

②鍋にブロッコリー以外の具材と水、コンソメで煮込む。

③最後にブロッコリーを入れて、火が通ったら、塩こしょうで味を整えて出来上がり。



287 kcal
塩分 2.4 g

♡11月当院の食事のご紹介♡

パンの日 二種ピザ



489 kcal

行事食 中華弁当



846 kcal

気まぐれメニュー
シェフの日



678 kcal