

スマホでいつでもアクセス可能！



健康 × 食 インフォメーション

シダックス総合研究所監修

健康や食に関するお役立ち情報を掲載！

- ・毎月新着記事を更新！
- ・楽しく健康になれる情報が満載！

今すぐアクセス！
ブックマーク保存すると便利！



健康×食インフォメーションは、働き世代や学生さんを対象にした食や健康に役立つ情報を毎月更新しています。
健康トレンド情報や健康豆知識、おすすめレシピなど情報満載！

中食・外食で積極的に野菜を摂ろう！
20歳以上の野菜摂取量(平均)は256g
男女ともに、直近10年間で有意に減少しています

中食・外食で野菜を摂るポイント

- 野菜たっぷりメニューを選びましょう！
- 単品料理よりも定食がおすすすめ！
- 付け合せの野菜も残さず食べよう！
- 市販のサラダやカット野菜もおすすすめ！

野菜を十分に摂取することは、心血管疾患や脳卒中など循環器疾患の発症・死亡リスクが低下することが明らかにされています。

**筋肉を維持しよう！
腹筋を鍛えるトレーニング**

暑くなって薄着になると、今まで隠していたお腹のたるみが気になりますよね！
Tシャツ一枚でもカッコよく着こなせるように腹筋を鍛え、スッキリとしたお腹を目指しましょう！

① 基本姿勢

- 床にあお向けになり、膝を90度曲げる
- 90度を保ったまま足をあげ、太ももとお腹の角度も90度にする
- この状態で、胸の前で両腕をクロスする

② 上体を起こして両肘を太ももにつけ、1の姿勢にもどす
※できる人は両肘をつけた姿勢を5秒キープ

10回×3セットを目安に行いましょう！

Q.野菜ジュースって野菜の代わりになるの？
野菜と野菜ジュースを比較すると...

野菜とは、ここが違う！

- ビタミンC・食物繊維の減少
加熱処理によって失われたり、難消化性を良くするために取り除かれる
- 食塩・砂糖の添加
塩分や糖質を摂り過ぎてしまう可能性がある
- 咀嚼回数の減少
咀嚼する必要があるため、食べ過ぎ防止等の効果が得られない

野菜ジュースのここが使える！

- 手軽にとれるジュースにすることで、かさが減り、量がとりやすい
- 吸収率アップ
加熱・破砕により、栄養成分の吸収率が生野菜と比べて、約2倍向上！

A.野菜ジュースを製造する過程で、栄養成分のバランスが変化しています。生野菜からの栄養摂取を中心とし、食生活の補助的なものとして使用しましょう。