

ぎふ野菜ファースト!

いつもの食事に+ (プラス) 野菜1皿

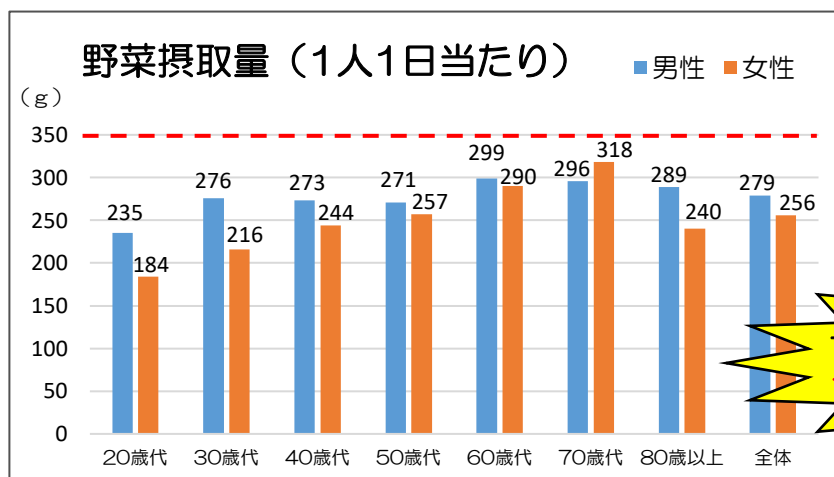
- 野菜の持つさまざまな栄養素や機能を十分に活かすためには、毎回の食事に野菜が必要です。
- 特にビタミン類は、身体の代謝をスムーズに行うために重要な栄養素です。
- 食物繊維がエネルギーの摂り過ぎを防止してくれます。

食事の1番最初に野菜を食べましょう

- 食事の最初に野菜を食べると、野菜に含まれる食物繊維の働きで血糖値の急激な上昇を抑えてくれると言われています。
- 急激な血糖値の上昇は血管を傷つけ動脈硬化などの原因となります。

野菜摂取量全国1位を目指しましょう

- 岐阜県は有数の農産物生産県です。その特徴を活かし、野菜摂取目標量である**1日350g**を達成し、全国1位を目指します。※岐阜県民の7割が野菜不足です。



平成28年県民栄養調査 (岐阜県保健医療課)

夏野菜の注目成分!

- ◆**ビタミン類**: ビタミンA・C・E (エース) 抗酸化ビタミン。
例) かぼちゃ モロヘイヤ ピーマン など
- ◆**ファイトケミカル**: 主に植物の色素や香り、辛み等。強力な抗酸化作用を持つ。
(植物化学成分) 例) なすのアントシアニン トマトのリコピン かぼちゃのβ-カロテン など

抗酸化ビタミン: 細胞を攻撃する活性酸素を細胞の奥で撃退、血管中で消去。
動脈硬化予防として、血管の老化を防ぐ効果がある。