栄養科だより

H30.9月発行
No.42

野菜ジュースの効果ってほんと？

様々な栄養素を手軽に摂ることが出来るのが野菜ジュースの良いところですね。野菜ジュースさえ飲んでおけば、ほかの野菜は取らなくてもいいものでしょうか・・・
野菜ジュースの注意した方がいいところを今回は特集します。

○野菜ジュースの注意点○

≪十分な食物繊維は取れない！？≫

水溶性の食物繊維は野菜ジュースにも含まれていますが、不溶性食物繊維は野菜ジュースの製造の工程でなくなってしまいます。

≪野菜ジュースは、どの商品でも飲んでいい！？≫

野菜ジュースとして販売されているものには、野菜 100%のものと果物と野菜で５０%程度ずつ配合されているものがあります。果物に含まれる果糖は、血糖値を上げやすい食品の一つです。野菜ジュースを購入される際は、その配合にも気を付けてみてください。

≪野菜ジュースだけだと１日分の野菜が補えない！？≫

野菜ジュースにはリコピンやβ-カロテンを多く含み、生野菜を摂取するよりも効率的に吸収できるとされています。一方で水溶性ビタミン類（ビタミン B 群やビタミン C）は、生野菜で摂取ができますが、野菜ジュースでは十分に吸収されません。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★まとめ★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

- 野菜ジュースは野菜の代わりにはならないですが、一部の栄養素は摂れます！
- 野菜ジュースを選ぶときには、野菜 100%のものを選ぶようにしましょう！

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★