



# 野菜ジュースは野菜と同じ？

野菜が手軽に補給できるアイテムとして、野菜ジュースの人気が高まっています。野菜ジュースは、野菜を主原料とした飲み物ですが、野菜を食べているのと同じなのでしょうか？おすすめの野菜ジュース活用法と併せてご紹介します。

## 実践! 普段の食生活に「+野菜ジュース」の方法

その1

食事と一緒に



食事と一緒に取ると、栄養素が胃の中で合わさり、ビタミンやミネラルなどの吸収率がアップ!

その2

おやつ代わりに



甘いお菓子や炭酸飲料、加糖ジュースの代わりに飲むことで、一日の栄養バランスを整えやすくなります。

その3

食べ過ぎの  
予防に



空腹で食事をするとうい早食いになり、食べ過ぎてしまう危険が。食事の最初に野菜ジュースを飲むことで、空腹感が落ち着き、食べ過ぎ予防につながります。

## 野菜ジュースはサポート役に!

野菜ジュースの中には、野菜100%で作ったもの、飲みやすくするために野菜と果物で作られたものがあります。

野菜ジュースは表示を良く見て、できるだけ野菜100%で作ったもので砂糖・食塩を使用していないものを選ぶことがおすすめです。

また、野菜ジュースは加工の過程でビタミンCや食物繊維など減少する栄養成分があるため、野菜ジュース=野菜ではありません。野菜を良く噛んだり香りを楽しむことで、胃腸での消化吸收を促進したり食べ過ぎを防ぐこともできます。

健康的な食生活の基本は、「いろいろな食材を食べること」ですが、仕事が忙しい時や外食が多い時など、食生活が乱れると野菜不足になることも。野菜ジュースは、一日の食事で野菜が十分に取れない時に、サポート役として活用しましょう!

