

# 生活習慣病が気になるあなたに！

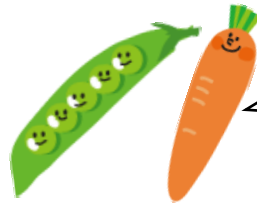


# 野菜のチカラ



野菜は「健康に良い」と理解していても、具体的にどのような効果が期待できるのか分らないと、たくさんの野菜を食べることは難しいのではないのでしょうか。そこで、野菜の持っているチカラをご紹介します。

## 食物繊維



合言葉は

「食べ始めは野菜から」

### その1 血糖値の上昇を緩やかに

野菜から食べ始めることで、食物繊維が消化管からの糖の吸収を抑え、食後の血糖値の上昇を緩やかにします。また、野菜はよく噛んで食べる必要があるため、早食いや食べ過ぎを防止し、結果的に血糖値の急激な上昇を防ぐことができます。

### その2 コレステロール値を抑える

食物繊維はコレステロールの材料となる脂質や糖を吸着して体の外に排出させる働きがあります。材料が少なくなることで、体の中で作られるコレステロールの量が減り、血液中のコレステロール値を抑えることができます。

## カリウム



現代では塩分を多く含む加工品の増加により、過剰な塩分を体内に取り込んでいる人が少なくありません。過剰な塩分（ナトリウム）は水分を呼び寄せ、高血圧を引き起こす一因となります。野菜に多く含まれるカリウムは、余分な塩分（ナトリウム）を体の外に排泄するのを手助けしてくれるため、高血圧の予防になります。

※個別に指示を受けている方やカリウム制限のある方等は、医師等の指示を受けるようにしてください。