

野菜はエネルギーが低く、食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富で、日本人は1日に350g以上取ることが目標とされています。そのため、「野菜はヘルシー」のイメージが強く、ダイエットにはたっぷり野菜を食べればよいと思われがちですが、糖質の多い野菜は、消化されるとブドウ糖や果糖に分解されるため、せっかくご飯や麺類などの炭水化物を控えていても、糖質の多い野菜をたくさん取ると意味がありません。

逆に糖質が少なく食物繊維が多い野菜は、小腸での栄養素の吸収を遅らせ、腸内でカサが増えるため満腹感があり、食べ過ぎを防ぎます。

野菜はいろいろな種類をバランスよく取りましょう。

### ◆糖質の多い野菜

ジャガイモ・サツマイモ・トウモロコシ・カボチャ・ニンジン・里芋・レンコンなど

### ◆糖質の少ない野菜

葉物野菜・ピーマン・ナス・きゅうり・大根・トマト・オクラなど

