

野菜ジュースのとり方

手軽に野菜をとることができるとして「野菜ジュース」があります。朝昼夕の3食をバランスの良い食事にしたいたいものですが、外食や忙しい朝など、栄養バランスのくずれが気になるときに取り入れましょう。

●野菜ジュースは食前に飲むと良い？

食前に野菜を食べることによって食後の血糖値が大きく上がることを抑える「ベジダブルファースト」という考え方があります。野菜に含まれる食物繊維が血糖値の上昇を抑えるため、食前に野菜をとることで食後の血糖値の上昇がゆるやかになります。野菜ジュースでも同等の効果があるといわれており、特に**食事の30分前に飲むのが最も効果的**といわれています。

●エネルギー量・砂糖などの添加を確認

野菜ジュースは、成分が生野菜と大きく変わらない「濃縮還元タイプ」や、砂糖や食塩が添加されているものなど種類は様々です。甘くて飲みやすいものは砂糖が添加されているものもあるので

糖質やエネルギーのとり過ぎにならないように注意しましょう。

