

# 栄養通信



## 自分にあった野菜ジュースを選ぼう！



「毎日の生活が忙しく料理ができない・野菜を使って料理するのが大変・また野菜の値段が高い」など様々な理由で不足しがちな野菜。その手助けに野菜ジュースはいかがでしょうか？

今回はたくさんある野菜ジュースの中から自分のあったものの選び方のポイントを紹介していきます。

### ◎選び方のポイント

#### 1. 求めている健康効果によって必要な栄養素を

野菜ジュースを飲むのは【**健康維持**】のためなのか、【**美容**】のためなのかで選ぶものが変わってきます。

健康維持目的なら「**食物繊維**」や「**リコピン**」含有量が多いもの  
美容効果目的には「**ビタミンC**」や「**コラーゲン**」の含有量が多いものがおすすめです。

こういった栄養素が多いかは、商品のパッケージの表記をご覧ください。

リコピン



ビタミンC



#### 2. 美味しく続けられる味を

野菜の味が苦手でなく、野菜のみをしっかりとりたい方には「**野菜100%**」タイプがおすすめです。その中でも、さらっとした甘みが好きな人は「**ニンジンベース**」  
トロットした飲み口が好きな人は「**トマトベース**」などがあります。  
野菜ジュースの味が苦手な人には「**フルーツミックス**」がおすすめです。  
しかし、フルーツを使用しているので糖質やカロリーにはご注意を！

#### 3. 減量目的なら糖質やカロリーが低いものを

糖質制限している方やダイエット中の方には、糖質やカロリーが抑えられているものがおすすめです。詳しくは商品パッケージの栄養成分表をご確認ください。

※野菜ジュースは野菜を加工したもので、その加工段階で野菜本来の栄養素が減少しています。なので、野菜ジュースを飲んだから野菜を食べなくてもいい訳ではありません。また、飲み過ぎることで糖質やカロリー、カリウムの過剰摂取になり逆に健康を損ねてしまうこともあります。

基礎疾患のある方は、摂取目安量について医師や管理栄養士にご相談ください。

# 栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



## 栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。

生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください

