

カロテノイドたっぷり 緑黄色野菜で健康長寿!



カロテノイドを積極的に摂取すると、がんや心血管疾患による死亡リスクが低下することが、日本人を長期間追跡した研究※で示されました。

※2021年に発表された藤田医科大学による男女約3千人を対象とした調査

カロテノイドって何?

動植物に広く存在する色素のこと。

動脈硬化やがんの発生に関係している活性酸素を除去する作用（抗酸化作用）があります。



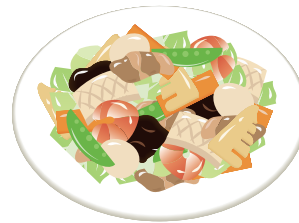
緑黄色野菜に豊富に含まれます

緑黄色野菜は1日 120g が目標!

野菜を摂るコツ

◆ 外食編 ◆

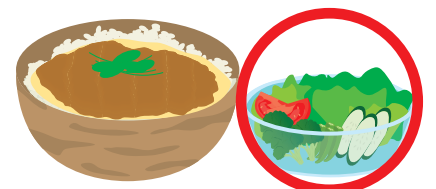
- ☐ 野菜の多いメニューや野菜小鉢が付いた定食を選ぶ



八宝菜



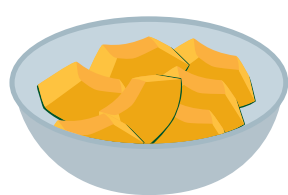
定食



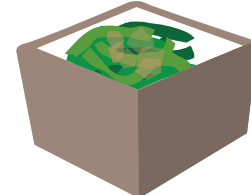
丼+サラダ

▼野菜小鉢（1人前）でどのくらいアップ?

かぼちゃの煮物
約 100g

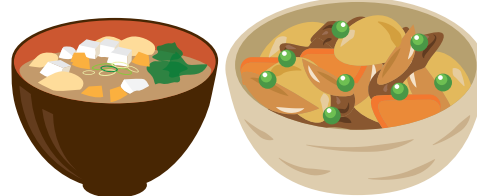


青菜の和え物
約 70g



◆ おうち編 ◆

- ☐ 調理方法を工夫する
⇒ 一度に多く摂れる



加熱し、かさを減らす

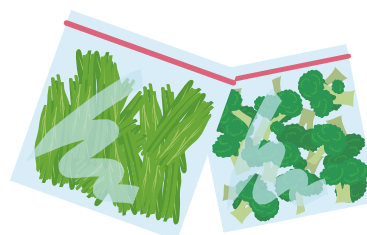


スムージーに!

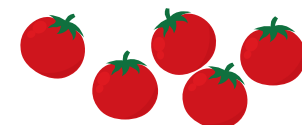
- ☐ まな板、包丁いらずの食材を利用



冷凍野菜



カット野菜



ミニトマト5粒 約 70g!
ミニトマト



トマト缶