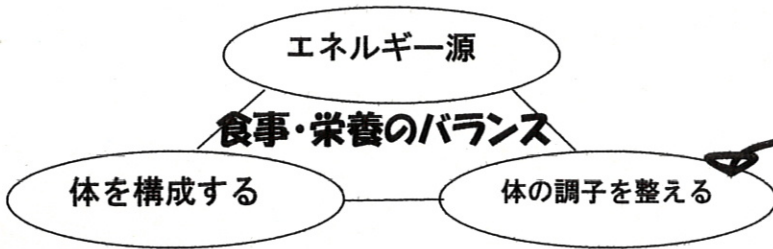


# 野菜のすすめ

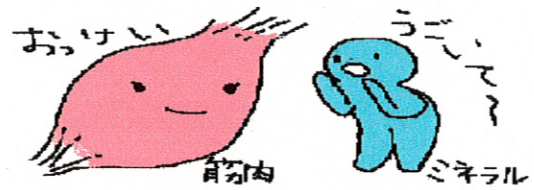
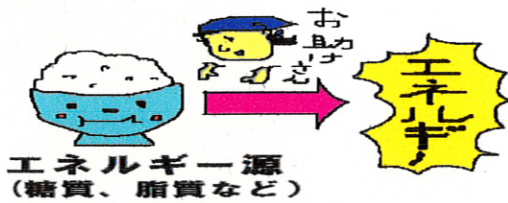


野菜はおもにココ！！

野菜はビタミン・ミネラル類、食物繊維など体の調子を整えるものが豊富に含まれています。

ビタミンのはたらきっぷり♪

ミネラルのはたらきっぷり♪

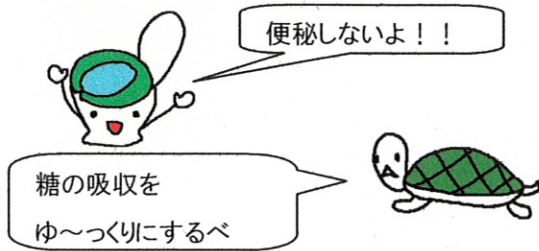


木を燃やす(エネルギーになる)にはマッチやライターや新聞紙が必要ですよね？  
それと同じように糖質、脂質などのエネルギー源はそのままではエネルギーになりません。  
それを助けてくれる「お助けさん」があるからエネルギーになるのです。アスリートはたくさん必要です。「お助けさん」=ビタミン  
その他にもミネラルの吸収をよくする、疲労を予防するなどの「お助けさん」もいます。

ミネラルは筋肉を動かしたり、体の水分量を調節したりしてくれます。  
しかし、汗、尿から体の外へ出ていってしまいます。運動をするとたくさん汗をかくので、アスリートはミネラルがたくさん必要です。

食物繊維のはたらきっぷり♪

その他にもはたらきものが！



野菜には様々な色や香りがあります。運動によって身体がさびついてしまうのを、それらの成分が防ぐ働きをします。  
身体がさびついてしまうと疲れがたまったり、パフォーマンスが低下したりするため、アスリートにとっては大問題です。  
ですので、ただ単にサプリメントでビタミンやミネラルを摂ればいいというわけではなく、いろいろな種類の野菜を食べることで+αの効果を得ることができるのです。

だから減量には必須なのです

## 野菜ジュースの落とし穴

市販されている野菜ジュースのほとんどは野菜の絞り汁を使っています。そのため、食物繊維たっぷりのしぼりかすをとれません。また、果汁と混ぜている商品もあるので糖分の摂りすぎにも注意が必要です。



1日の目安量は  
生野菜で両手いっぱい  
料理だと3~5品  
(汁物だと摂りやすいです)