

運動栄養学科通信をご覧の皆様、こんにちは！

まだまだうだるような暑さが続いておりますが、夏バテはしていませんか？規則正しい食事はとれていますか？

今回は、つつい不足しがちな副菜をテーマにしました！野菜に多く含まれているビタミンには、体調を整える役割があります。

副菜をしっかり食事に取り入れて、夏を元気に過ごしましょう！

◇副菜について

～副菜とは～

主に**ビタミン・ミネラル**、**食物繊維**の供給源になるもので、**野菜・きのこ・いも・海藻**などを主材料とする料理

1日に
小鉢5～6皿分
食べよう！



1日に摂取すべき副菜の量は？



野菜サラダ



きゅうりとわかめの
酢の物



なめこの味噌汁



ほうれん草のおひたし



ひじきの煮物



煮物

◇主な働き

- ビタミン、ミネラル**⇒**体の調子を整える**
- 食物繊維**⇒**便秘を防ぐ、生活習慣病の予防**

ここがポイント！

ビタミンCを摂取しよう！

→けがの回復や予防、疲労回復において重要な働きをする栄養素です。不足すると、ストレスや風邪などに対する抵抗力が弱まったり、疲労や夏バテの原因になってしまいます。

主に含まれる食品：キャベツ、ブロッコリー、パプリカなど



そんなに野菜が食べられない時はどうしよう？

野菜ジュースで代用でもOKです！その時は**野菜果汁100%**のものがおすすめです！

