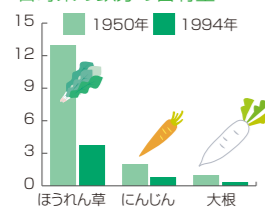


野菜不足と運動不足と青汁

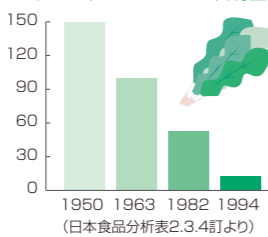
《野菜不足》

厚生労働省が推進する「健康日本21」では、成人1日当たりの平均的な野菜の摂取量の目標を350g以上としています。(そのうち緑黄色野菜が120g)野菜摂取量の成人全体における平均では266.7gで、男女とも20~40歳代で少ないという傾向が見られています。野菜不足の原因として、食の欧米化だけではなく、現在は、野菜自体の栄養も減少してしまっているのです。最近、売られている野菜の味が、見た目は美しくても、野菜らしい味もなく、ただ水分と繊維質からできているようなものが多いと感じないでしょうか。現在の野菜は、短期栽培のものも多く、十分な日光を浴びておらず、また土壌中のいろいろなミネラルを吸収できていないことなどもあり、野菜自体も栄養不足の状態になっているのです。こんな時こそ、意識して野菜を採りたいものです。

各野菜の鉄分の含有量



ほうれん草のビタミンCの含有量



《野菜の力》

体調を整える

身体をつくりエネルギーになるタンパク質・炭水化物・脂質を補助して身体の機能を支え、体調を整える働きをするのがビタミン・ミネラル・食物繊維です。このビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む野菜を食べることが健康を維持するために必要なのです。

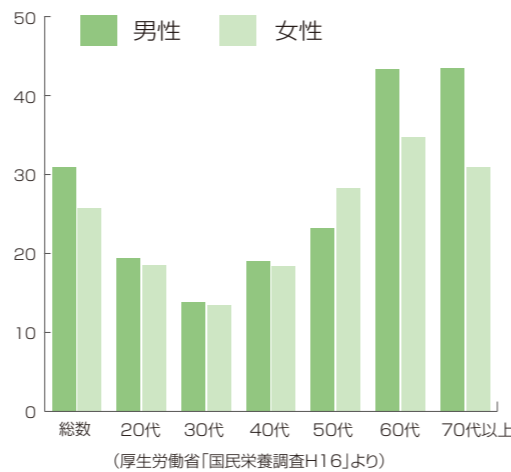
活性酸素抑制

通常は身体の健康を守る上で有益な働きをする活性酸素ですが、体内に増えすぎるとその酸化作用によって、様々な病気を引き起こします。実に病気の約90%に、この活性酸素が関与していると言われています。この活性酸素の作用を抑える効果が野菜にはあるのです。

《運動不足》

厚生労働省の国民栄養調査によると、運動習慣のある人(1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している人)は成人の平均で約3割と低く、男女とも20~40代で特に低いということがわかりました。

運動習慣のある人



《運動の力》

生理的効果

体力・筋力が向上し、身体の代謝が正常に近づき、生活習慣病の予防になります。

精神的効果

気晴らしにもなり、ストレスから解放される効果を持っているといえます。

社会的効果

家族や地域社会に住む人々とともに運動やスポーツを楽しむことは、家族や友達づくりに貢献するといえます。こうした事実からも、適度な運動が私たちの健康の保持・増進に不可欠なものであることがわかります。しかし、不足すれば身体の機能低下につながり、やりすぎれば機能障害を起こすこともありますので注意が必要です。

《野菜不足を青汁でサポート!》

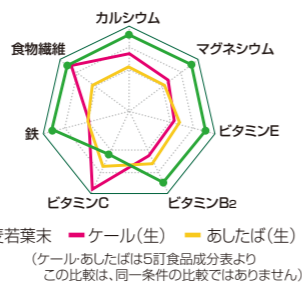
「野菜を1日350g食べよう」と言われても、350gもの生野菜を食べるのはなかなか大変です。それでも、忙しい生活や加工食品が多くなる中で野菜不足が気になる方には、青汁がオススメです。

麦若葉の青汁

一概に青汁といっても、色々な青汁があります。一般によく知られている青汁の原料となる「麦若葉末」「ケール」「あしたば」を比較してみました。麦若葉の青汁はビタミンEなどのビタミン類、食物繊維、カルシウム、鉄などのミネラルも豊富なのがわかります。また、麦若葉は麦芽が大麥に成長する過程で栄養素が最高に達した状態なので、豊富な栄養を補給できることが期待できます。

青汁とは?

青汁は昭和19年頃の食糧難の時代に栄養不足を補う方法として、倉敷の医師によって緑黄色野菜をすり潰して飲む青汁が始められたのがきっかけだといわれています。



若葉が20~30cmくらいに育った頃が栄養の最盛期。

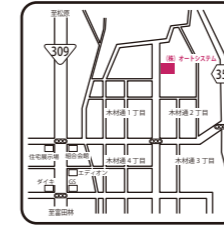


(株)オートシステム

タイヤ・ホイール専門店

国産・輸入・多種取り扱い。
安心してご購入いただけます。

〒587-0042 堺市美原区木材通2-1-39
TEL.072-363-0772



旬菜料理 扇

●会席料理 営業時間 AM 11:30~PM 2:00
●河豚料理 PM 5:00~PM 9:00
●鍋料理 定休日 月曜
●仕出し料理 各種コースご用意できます。
●お弁当 時間・曜日・ご予算等お気軽にご相談ください。



〒587-0002 堺市美原区黒山104 072-362-0880

中古車・車検・キズ直しお任せ下さい!
安全を願い、お客様のカーライフをサポートする

昭和シェル石油株式会社特約店
株式会社 オクヒラ
木材団地前店

〒587-0042 堺市美原区木材通4-9-24
TEL.072-362-5063

安心と安全のコンサルタント
損害保険・生命保険のことなら

保険代理店
有限会社 合同保険センター

堺市堺区向陵中町3-2-6
TEL.072-257-8751
FAX.072-256-1118

マット・モップ・清掃用具一式
レンタルします。見積り無料!

株式会社 **ダイキチ**

商品本部 大阪府貝塚市二色南町2-11
Tel.0724-38-4500 Fax.0724-38-4455
南大阪営業所
TEL.0120-208005
FAX.0120-400894
担当窓口:松井 亮二



あなたを想うすべての人たちに
セキュリティからメンテナンスまで

街のあんしん
東洋テック株式会社

〒590-0953 堺市堺区甲斐町東1丁目1番17号
大阪南支社 TEL.072-221-0753
URL <http://www.toyo-tec.co.jp/>

IT技術を通してお客様に新たな価値をご提供する

HBM 株式会社 阪南ビジネスマシン
URL <http://www.hbm-web.co.jp>

Office Solution Service&Support Design&Printing

販売・ネットワーク、システム構築・メンテナンス、プリントサービス
本社:堺市中区深井北町327番(東北1号線沿い) TEL.072-277-0855(代)
富田林支社/泉佐野支社/大阪支社/和歌山出張所

創立42年 三阪総合事務所

連携処理 堺市 072-361-3190(代)
大阪市 06-6264-5761(代)

- 土地建物測量、登記
- 農地申請、地目変更
- 道路里道水路明示、払下
- 会社設立、変更登記
- 建築設計、確認申請、
- 遺言、相続、贈与
- 開発許可
- 抵当権設定、抹消登記
- 不動産鑑定、土壌汚染調査
- 税務、弁護士相談