

野菜ジュース



メリット

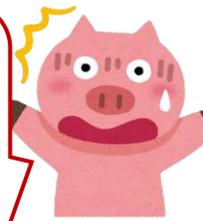
- 手軽に飲める
- カリウムや食物繊維が摂れる
- 価格が安い

デメリット

- 野菜の代わりにはならない
- 飲みすぎは太る原因

実際の野菜ほどの栄養素はない
(製造過程で失われている)

たくさん飲むと
カロリーの摂りすぎに



「野菜だから安心」と飲み続けると、血糖値の上昇や肥満リスクを招く可能性も！

野菜ジュースのカロリー

例：某メーカーの野菜ジュース(果汁入り)

1本あたり200ml



64kcal



79kcal



81kcal



砂糖に換算すると
3g × 5本分



砂糖に換算すると
3g × 6本分



砂糖に換算すると
3g × 7本分

ポイント



- **野菜の代わりではなく補助**として飲む
- 食事と一緒に飲む(主食・主菜・副菜と組み合わせる)
- 飲みすぎに注意
(市販の野菜ジュース200mlの場合、1日1本程度にする)
- **食塩・砂糖不使用**のものを選ぶ
- **野菜の割合が多いもの**を選ぶ(野菜100%など)

※糖尿病の人や腎臓病(カリウム制限あり)の人は、野菜ジュースや果物入りのジュースを飲む際には注意が必要なので、医師に相談しましょう。

