

HAKUJU

緑黄色野菜をぎゅっと350g!

白寿の緑黄色野菜

白寿オリジナルの野菜ジュースが完成!

日頃不足しがちな野菜を効率よく摂ることができます。

普段のお食事にプラスして、よりバランスの整った食生活を目指しましょう。

緑黄色野菜のみを10種類使用したトマトベースの野菜ジュース
緑黄色野菜350g分使用 食塩・砂糖・保存料・香料 無添加
リコピン11~34mg (トマト約1.4~4.3個分) 含有



白寿の緑黄色野菜 (野菜ミックス濃縮ジュース)

内容量 160g

税込価格 220円



株式会社 白寿生科学研究所

本社 〒151-0063 東京都渋谷区富ヶ谷 1-37-5

お客様相談室 0120-05-8910

白寿生科学研究所公式 HP <http://www.hakuju.co.jp/>

2021.09 改訂

お申し込み、お問い合わせは



151120-B-1302



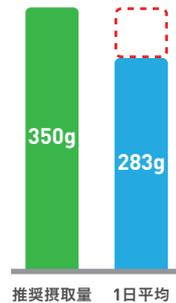
なぜ野菜を食べないといけないのでしょうか？

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたくさん含まれています。それらは健康維持のために必要であり、また野菜にしか含まれない栄養素もあるからです。

現代日本人は野菜が不足!?

「健康日本21[※]」で推奨している
野菜の摂取量は1日**350g以上**
実際には1日平均約**283g**
(平成25年度国民健康・栄養調査より)
1日約**70g不足**しています!

※2000年より厚生労働省により始められた
21世紀における国民健康づくり運動。



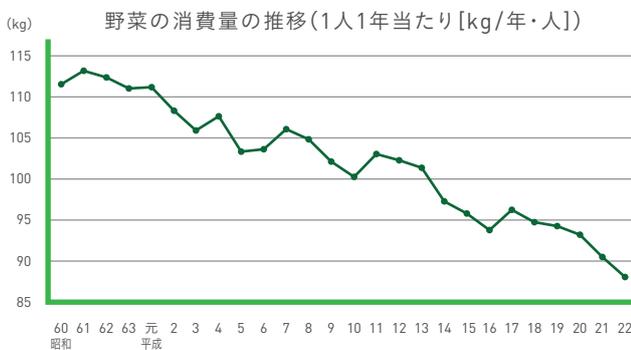
緑黄色野菜ってなに？



カロテンがたくさん含まれている野菜のことです。にんじんやほうれん草など、色の濃い野菜が多くあります。また、トマトやピーマン、アスパラガスなどにはカロテンの量は多くありませんが、食べる頻度や1回に食べる量が多いため、カロテンの補給源として優れているので、緑黄色野菜とされています。

～年々野菜を食べる量は減っています～

昭和60年(1985年)と比べて**2割減**、平成10年(1998年)と比べて**1割減**というデータが出ています!



リコピンってなに？



リコピンとは、トマトの赤色、つまり赤い色素です。近年、美容と健康への働きが注目されている成分です。生のトマトから摂るより、ジュースなどに加工すると体に吸収されやすくなります。

野菜ジュースで補いましょう!



野菜ジュースには、リコピンやβ-カロテンのように生で摂るより吸収率が高まる成分があることや、手軽に野菜を補うことができるといったメリットがあります。野菜ジュースを飲んだ量の「半分の量」が、野菜を摂ったこととなります。(農林水産省・厚生労働省共同策定:食事バランスガイドより)

例 160gの野菜ジュースを飲む → 80gの野菜を摂ったこととなります

しかしながら、原料野菜の全成分を含むものではないので、野菜ジュースだけ飲めば良いというわけではありません。普段の食事で野菜を摂ることを基本に、その補助として野菜ジュースを活用していきましょう!