

## 11月28日のTV収録の様子です。

テーマは「野菜を食べよう」でした。

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んでいます。その為、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、癌にかかる確率が低いという結果が出ています。

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値では、野菜類を一日 350g 以上とされています。普段の食事に小鉢 1 か 2 皿分を足すとよいでしょう。血圧高めの方は、大豆、ほうれん草が特におすすめです。塩分を排出するカリウム、マグネシウムが含まれています。水菜に含まれるカルシウムは、牛乳の 2 倍なので、お鍋などに足すのもよいでしょう。

また、果物は、りんご、バナナが良く、りんごは脳卒中予防によく、バナナに含まれる「レジスタントスターチ」は水溶性食物繊維と不要性食物繊維が整腸によいとされています。バナナは、青い曲がっていない真っ直ぐのバナナがよいとされています。

バナナを長持ちさせるには……①袋を開けて房から外して 1 本 1 本分けます。②房の根元をラップできつく包みます。③販売時入っていた包装に戻し、バナナが重ならないようにして軽く輪ゴムで止めます。



今月も沢山の方が学習会に参加してくださいました。  
また来月もお会いしましょう！