

# 高山栄養ニュース

vol.12 2014年5月

♪ 母の日行事食 ♪  
5月10日(土)



海鮮ちらし寿司  
紅白おすまし  
キャベツの香り和え  
レッドグローブ



## 今、話題のグリーンスムージー！！ 効果はあるの？ ないの？



最近、多くのタレントさんが「ダイエットに成功した」、「美肌効果がある」、「便秘がよくなる」、「血液がサラサラになる」などとテレビで紹介したことで人気の「**グリーンスムージー**」！！  
果たして上記のような効果が期待出来るものなのでしょうか？

### グリーンスムージーとは？

ホウレン草や小松菜などの生の葉野菜と果物をミキサーにかけて作る手作り野菜ジュースのようなものです。

全く効果がないとは言い切れません。  
しかし、これを飲む事で野菜を充分量摂れたと安心し、その他の場面での野菜の摂取量が少ない方、食生活が乱れている方が多いようです。  
「スムージー(もしくは野菜ジュース)を飲んでいるから野菜は充分に摂れていますよ。」という患者さん、たまにいらっしゃいます。  
食事とは素材を咀嚼(噛む)ことに意味があります。たくさん噛むと満腹中枢が刺激され腹八分目で満足できますからね。スムージーでは食べる量は抑えにくいのでそれだけではダイエットは難しいでしょう。  
また、野菜を食べることの効果として 「血糖値や中性脂肪、悪玉コレステロールの上昇を抑えること(血液サラサラの実現)」 を期待しています。  
これは食事のたびに野菜を摂らないと意味がありませんので、1度にたくさん摂るのではなく毎食必ず摂ることが重要なんですよ。  
飲まれる方はこの点を十分に理解したうえで飲んでくださいね。