

野菜ジュースは野菜の代わりになるの？

結論から言うと…

野菜ジュース（果物ジュース） ≠ 野菜（果物）

- ① 野菜ジュースは、液体なので吸収が速く、血糖値を急激に上昇させる恐れがあります
- ② 野菜ジュースに含まれる糖質量は意外と多い（表1）
- ③ 野菜ジュースを加工する過程で、野菜本来の栄養素（特にビタミン類や食物繊維）が減ってしまうものがあります

<例> 野菜350 g 摂取…食物繊維10 g 以上

350 g の野菜を使った野菜ジュース…食物繊維2 g





※ トマトに含まれるリコピンや人参に含まれるβカロテンは加熱処理により、アップすることも

商品名	糖質量	商品名	糖質量
カゴメ 野菜生活100 オリジナル	16.0 g	伊藤園 充実野菜 緑黄色野菜ミックス	14.9 g
カゴメ 野菜生活100 マンゴーサラダ	18.9 g	伊藤園 1日分の野菜	15.2 g
カゴメ 野菜生活 1日これ1本	13.7 g	伊藤園 1日分のビタミン 野菜	15.4 g
カゴメ あまいトマト	13.9 g	ヤクルト きになる野菜 100	15.4 g

表1 野菜ジュースの糖質量

野菜ジュースに含まれる炭水化物 15 g と同じ食品は？

ごはん 40 g 	ロールパン 1個 	うどん 1/3玉 
オレンジ 1個 	キウイフルーツ 1個 	バナナ (大) 1/2本 
トマト 中2個 	トウモロコシ 2/3本 	サツマイモ 1/4本 
サラダ 200 g 	ヨーグルト (無糖) 300 g 	ヨーグルト (加糖) 110 g 
チョコレート 5かけ 	あめ玉 3個 	せんべい 2枚 

どうしても…な理由で野菜ジュースを飲む場合は

- ① 野菜のみのジュースを選びましょう (果汁入りはNG)
- ② 飲む野菜ジュースの糖質量を

1日 (その時に摂取する) の主食量から引きましょう

<例>

(表2: 糖質 15g の主食量とは参照)

カゴメ野菜生活 1日これ 1本 (糖質: 13.7g)

ごはん 150g - (糖質 15gのご飯量) = 110g

※コンビニ等のご飯を利用する際は、

野菜ジュースの糖質量を引き、残しましょう!!

- ③ 朝及び食事の30分前に摂取しましょう

★野菜ジュースは野菜の代わりに飲むのではなく、

補助的に使用しましょう!!