現代人に不足しがちな植物の栄養は、効果的にバランスよく摂ろう！

今、日本人の野菜・果物の摂取量不足が問題となっています。炭水化物、脂肪、たんぱく質は十分に摂れていても、植物に含まれる栄養素が不足しがち。野菜や果物を摂り入れた食生活にするとともに、健康食品やサプリメントを活用して、植物のパワーをからだに摂り入れましょう。

野菜・果物不足は不調の原因

健康を維持するためには、野菜や果物に含まれる植物の栄養を十分に摂り入れることが大切です。にもかかわらず日本人は摂るべき野菜量が不足していることを知っていましたか？

昔に比べ、野菜中心のものから肉類中心に移行する、いわゆる食の欧米化が進んでいます。そのため、1日の必要摂取カロリーや、炭水化物、脂肪、たんぱく質の3大栄養素はクリアしても、必要な野菜・果物を十分に摂れていません。

野菜や果物にはミネラル・ビタミンはもちろんのこと、多種多様な植物の栄養素が含まれていますが、多くは体内で作ることはできず、直接摂り入れるしかないのです。これらの栄養が不足すると、体調を崩しやすくなったり、生活の質を落とすことになりかねません。

野菜摂取はバランスが大切

1日の目標野菜摂取量は350g（うち緑黄色野菜120g）。毎日摂り続けることはもちろん大切ですが、その質も重要です。

野菜はそれぞれメインの栄養素を持っています。例えばレモンならビタミンC、ほうれん草ならビタミンAがメインの栄養素です。理想は、1日30品目以上の食材を摂るなかで、いろいろな種類の野菜をバランスよく食べること。日々の食事の際には、野菜の栄養素をバランスよく摂り入れることを心がけましょう。

手軽に植物の栄養を補おう

からだに必要な植物の栄養をバランスよく摂りたいのはやまやまですが、なかなか簡単にはいきません。たとえば、こんな人は特に大変かもしれません。

- □ 野菜や果物が嫌い
- □ 忙しくて外食が多い
- □ 1日の目標摂取量を考えるのは面倒
- □ 食が細いからたくさんは食べられない

…このような方は健康食品を活用してみてはいかがでしょうか。足りない栄養素を補う手伝いをしてくれます。

でも、健康食品といってもその数は膨大。そのなかでも、よいものを選びたいですよね。

健康食品は、特定の栄養素を抽出した合成物と、天然の動植物の組織から作られた天然物の2種類に大きく分けられます。

基本的にサプリメントは合成物で、特定の栄養を集中的に補給するために活用できるもの。一方、天然物はミネラル・ビタミン以外に、天然の動植物からしか摂れない微量成分なども多様に含む健康食品です。

自分に足りない栄養素が明確な場合はサプリメントを栄養補給のために使い、毎日の食生活の不足分を補うために長期的に摂る場合には天然の健康食品を使うのがよい、とする考えもあります。

天然素材から有効成分を抽出した健康食品を選ぶ際には、原料、製品の安全性についてしっかりと確認したものを選び、必要な栄養をバランスよく、そして、効率的に摂りましょう。

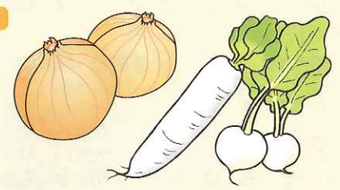
1日の目標野菜摂取量：350g

緑黄色野菜：約120g

ほうれん草	1/2把強
なす	2本
白菜	1枚強
しゅんぎく	1/2把強
かぼちゃ	3～4cm

その他野菜：約230g

たまねぎ（小）	1個
もやし	1/2袋弱
かぶ	1個
大根（小）	3～4cm



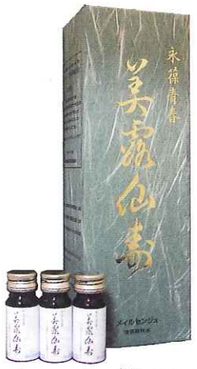
＊日本人の野菜摂取量の平均＊
約290g（うち緑黄色野菜97.7g）
摂れているのはわずか約8割！
※厚生労働省「平成19年国民健康・栄養調査結果」

緑黄色野菜とその他の野菜をバランスよく摂取しなければ意味がありません。

野菜で！
果物で！
健康食品で！

100％天然植物から抽出した健康飲料

美露仙寿【メイルセンジュ】



『美露仙寿』は天然植物素材のみから抽出した高級栄養濃縮液。人口着色料、添加物、甘味料等は一切含まれておらず、安全管理も徹底。その実力は平成3年の発売以来、総出荷本数4000万本を超えることからも裏付けされています。各種アミノ酸やビタミン・ミネラルなども多く含んでおり、小さなお子様からお年を召した方まで幅広い年代に愛されています。

1箱（15ml×30本）定価:18,900円
2箱目からは20%OFF

お電話・FAXでの資料請求はこちら

TEL（コクサイハロー）：0120-5931-80（平日 AM9:30～PM5:30）

FAX（マルヨコクサイ）：0120-04-5931（24時間ご利用いただけます。）

株式会社 国際友好交易

〒101-0047 東京都千代田区内神田3-6-1 さんしん・ヒロセビル7階
TEL:03-5296-0121 FAX:03-5296-0128 http://www.meirusenju.jp