

野菜と果物〜美容健康法〜

好きな野菜はなんですか？

(複数回答)



1位はじゃがいもです。
 じゃがいもは糖質が豊富で、エネルギー源として必要です。しかし、糖質が多いため、血糖値の上昇を招く可能性があります。また、ビタミンCやビタミンEも含まれています。糖質を摂る際には、野菜と一緒に摂ることが大切です。

嫌いな野菜はなんですか？

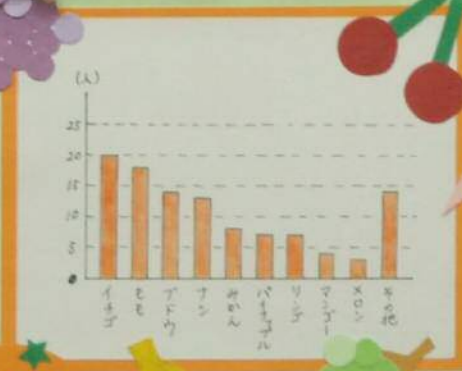
(複数回答)



嫌いな野菜の1位は...
 にんじんです。
 にんじんは、好きな野菜の順位に入っていないです。にんじんは好きな人と嫌いな人で大きく分かれていることがわかりました。しかし、にんじんは美容・健康にいいです！
 ~健康~
 にんじんは目にいい！
 目の奥の血管が詰まるのを防ぐのにいいです！
 ~美容~
 肌を乾燥させるのを防ぐのにいいです！
 血色をよくするのにもいいです！
 (はじめる野菜) (カロチン) (ビタミン) (食物繊維)

好きな果物はなんですか？

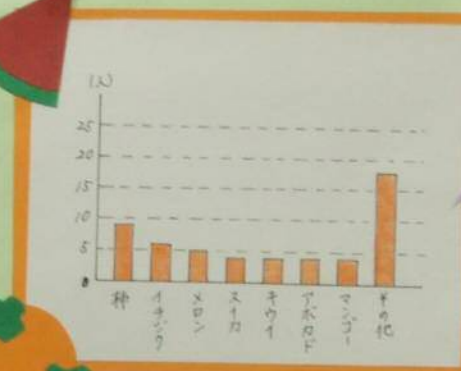
(複数回答)



1位はイチゴでした。
 ビタミンCが多く含まれ、脂肪燃焼、高血圧予防、改善、がん発生リスクを軽減するのに効果的であり、シヤンワを助いづくれて、皮膚を丈夫にします。便秘にもよくよります。
 ~そして3位のブドウ!!~
 アントシアニンが豊富で、活性酸素を取り除き、老化を防ぐ効果、視力の回復や肝臓機能の向上が期待できます。

嫌いな果物はなんですか？

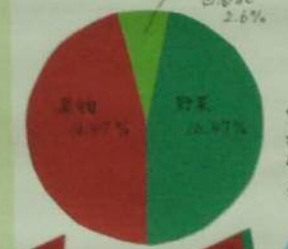
(複数回答)



1位は柿でした。
 しめじが栄養価が高く、ビタミンCの含有量は(100g)で約100mgに入っています。美肌やアンチエイジングにも効果があります。そして、ダイエットにも効果的です。
健康
 大腸の動きを助ける効果がある。便秘の解消に効果的。
 2位はイチゴです。
 果肉が柔らかく、血糖値を上げずに満足感を得られるので、ダイエットにも効果的です。
健康
 フラボノイドやポリフェノールが豊富で、抗酸化作用があります。

すいかは野菜？果物？どっち？

回答は 2.6%



A. 野菜です
 すいかは本来、ウリ科の野菜ですが、一般的には果物として扱われています。
 すいかを食べた後の皮が綺麗です。そのうちの大部分は調理済みであり、薄切りにして、塩もみして、食べることができます。

まとめ

このグラフを見て、野菜と果物の好き嫌いが分かりました。美容と健康のことを考えて、少しでも嫌いな食べ物を克服してもらえたら嬉しいです。美容と健康について考えてきて野菜を食べることは大切なことだと改めて感じました。女の子なら美容には興味あると思います。そのためには、健康でいることが大切です。皆で美意識を高めていきましょう。