



うまいお酒が飲みたい！ でも飲み過ぎが心配・・・

さんて新聞
飾りじゃないのよ
野菜は～♪

「野菜で二日酔い知らず」の巻

飲み会があっても
怖くない方法があります！

飲めば気になるそのお腹・・・野菜を食べれば大丈夫！

[お酒のあてに野菜を **+** プラス]

野菜から先に食べると、よりプラス！

<野菜メニュー>

ひじき

めかぶ

さんぴら

野菜炒め

酢の物

おひたし

<豆知識>

ブロッコリー・キャベツ・大根
などのアブラナ科の野菜は悪
酔いの原因になるアセトアル
デヒドを分解しやすくします。

メタボ予防に！ ～普段から、野菜を意識して食べよう！～

[コンビニでも野菜を **+** プラス]

単品（どんぶりなど）
より品数が多い野菜入
りを選ぶ。

カット野菜や切り干し大根
ひじきなどの小パックで手軽
に野菜をプラス！

野菜〇〇
わかめ〇〇
きのこ〇〇
と書いているものを選ぶ

野菜ってすごいなあ。

「転ばぬ先の野菜」だね！

野菜には・・・
アルコール代謝を
助ける
胃の粘膜を保護する

野菜を食べて寝起きもバッチリ

飲み過ぎはダメだけどね

からだも喜ぶ“野菜”を食べよう！～野菜の5つのイイ効果～

1
からだ
にイイ



●高血圧予防

(ナトリウムの尿中への排泄を促します)

●筋肉を正常に保つ

(筋肉細胞に働きかけることで筋肉を
正常に収縮、動かす効果があります)

4
若返り
にイイ



●身体のさびつきを防止します

フィトケミカル(植物が、強い紫外線
の害や虫などから、身を守るために
作りだした物質)や抗酸化ビタミン
(ビタミン ACE が代表格。老化の原
因と言われる活性酸素の働きを抑え
る)が作用。

5
お肌
にイイ



●ニキビや肌荒れを
予防します。

2
ダイエット
にイイ

●どんなにたくさん食べてもカロリーオフ

きのこ・海藻は0キロカロリー！

他の野菜もカロリーはほとんどありません

3
お通じ
にイイ

●水分を増やして便を

スルスルと送り出します



レシピにベちゃて



ベジにベプラス

こころの食事に