

野菜と野菜ジュースのちがい

食品	重量 g	たんぱく質代謝に必要な				たんぱく質代謝に必要な		細胞がエネルギーやたんぱく質を作るとき必要		鉄	カルシウム	炭水化物
		葉酸 μg	ビタミンC mg	ビタミンE mg	ビタミンB6 mg	便の成分糖・脂の吸収阻止する	ナトリウムの排泄を促す	酸素を運ぶ	細胞分裂			
野菜160gからとれる栄養素の比率		43%	50%	26%	18%	39%	22%	18%	21%	7%	4%	
市販の野菜ジュース(100ml)		表示なし				7%	28%	表示なし			6%	

野菜ジュースは野菜の代わりになるのでしょうか？

1歳6か月児が1日に食べてほしい野菜の量は130gです。その130gの野菜と市販の子ども用の野菜ジュースの栄養の中身を見て、

1歳6か月児の1日に食べてほしい食品の目安量に含まれる栄養素の合計のうち何割を占めるか比較してみました。

野菜をあまり食べないから、野菜ジュースで補いたいと思われるかもしれませんが、全部を補うことは難しいようです。

また、成長に必要なビタミンやカルシウム等の栄養素量の表示が野菜ジュースにはありません。