

報道関係者各位
プレスリリース

2021.02.24 11:00
株式会社インフィニティラボ

「食で病気予防：野菜はなぜ必要なの？特集」配信開始 癒しレシピと食の知識を同時に得られる情報サイト「食ZENラボ」

株式会社インフィニティラボ(本社：沖縄県那覇市、代表取締役：小池 一嘉、以下 インフィニティラボ)は、昨今の新型コロナ等ウイルス感染症の流行により、バランスの良い食事・免疫力向上に関する意識・関心の高まりを受け、食の情報サイト『食ZENラボ』にて、「食で病気予防：野菜はなぜ必要なの？」特集の配信を2月22日より開始しました。

「食ZENラボ(Shokuzenlab)」(食情報メディアサイト)

■食で病気予防：野菜はなぜ必要なの？特集ページ■

URL：<https://shokuzenlab.com/shoku-condition-vegetable/>



食で病気予防・特集ページ

トップページURL：<https://shokuzenlab.com/>



食ZENラボトップページ

■特集配信の背景

昨今の新型コロナ等ウイルス感染症の流行により、日々の手洗い・うがい、マスク着用などを通して感染症予防している方も多いかと思います。

感染症や病気を予防するためには、身体環境を整え免疫力を高める必要がありますが、そのためには栄養バランスに配慮した食事がポイントです。

栄養バランスに配慮した食事として、「野菜を摂ることが必要」であることはみなさんよく認識されているかと思いますが、改めて「野菜が大切なことはわかっているけど、なぜ？」との声もよく耳にします。これを踏まえ、野菜の必要性・野菜の効果について、沖縄県の長寿と関連して解説するとともに、「高血圧」「糖尿病」「老化防止」等といった切り口で説明したコラムをご紹介します。

また、一度に多くの野菜を摂ることができるレシピも掲載しております。

『食ZENラボ』では、レシピを調べるついでに、楽しみながら食についての知識が深まるようなサイト作りを心がけています。

今後は、バランスの良い食事・免疫力向上に関連するコンテンツに加え、「災害時に電気や水を使わずに作ることができ、栄養素もしっかり摂取できるレシピ」や、「大豆ミート等の代替肉・代替食」についてのコラム・レシピ、特集も強化していく予定です。

みなさまの生活に役立ち、日常に楽しく取り入れられるような情報提供を行っていきます。

■特集概要

食で病気予防：野菜はなぜ必要なの？特集ページ

URL： <https://shokuzenlab.com/shoku-condition-vegetable/>

1. 食で病気予防コラム【管理栄養士執筆】

食事で身体を整えること、野菜の大切さ、糖質(炭水化物)の選び方に関するコラムを掲載しています。

■食事で病気予防«長寿の沖縄×野菜»長寿沖縄の秘訣と野菜はなぜ必要なのか

URL： https://shokuzenlab.com/colum_nutrition_health_dietary-education_okinawa-vegetables/

■食事で病気予防«カリウム×高血圧予防»

URL： https://shokuzenlab.com/column_condition_kalium-hypertension/

■食事で病気予防«食物繊維×糖尿病予防»

URL： https://shokuzenlab.com/column_condition_dietary-fibre-diabetes/

■食事で病気予防«ビタミン×病気予防・老化防止»

URL： https://shokuzenlab.com/column_condition_vitamin-disease-prevention-anti-aging/

■『食』で予防：新型コロナ等ウイルス感染症対策(免疫力向上)

URL： https://shokuzenlab.com/column_condition_prevention-of-infectious-diseases/

■沖縄グルメ×糖質(炭水化物)の選び方

URL： https://shokuzenlab.com/colum_nutrition_health_dietary-education_carbohydrate/

2. 野菜をたっぷり食べられるレシピ

1品で複数の野菜をたっぷり摂ることが出来るレシピをピックアップしました。

■スペアリブ×季節野菜のオープン焼き 漬けて焼くだけ♪【管理栄養士レシピ】

URL： https://shokuzenlab.com/recipe/color-tableware-colorful_grilled-spare-ribs-vegetable/

■冷え症さんのための薬膳ポカポカチゲスープ【薬剤師レシピ】

URL : https://shokuzenlab.com/recipe/condition-cold-menstrual_pain_korean-oyster-hotopot/

■旬の野菜×玄米で『野菜寿司』【管理栄養士レシピ】

URL : https://shokuzenlab.com/recipe/seasons-event_vegetable-sushi/

■鮭とマッシュルームのホイル蒸し♪簡単クリーミー蒸し器不要！

URL : https://shokuzenlab.com/recipe/foods-seafood-seaweed_steamed-foil-wrapped-salmon/

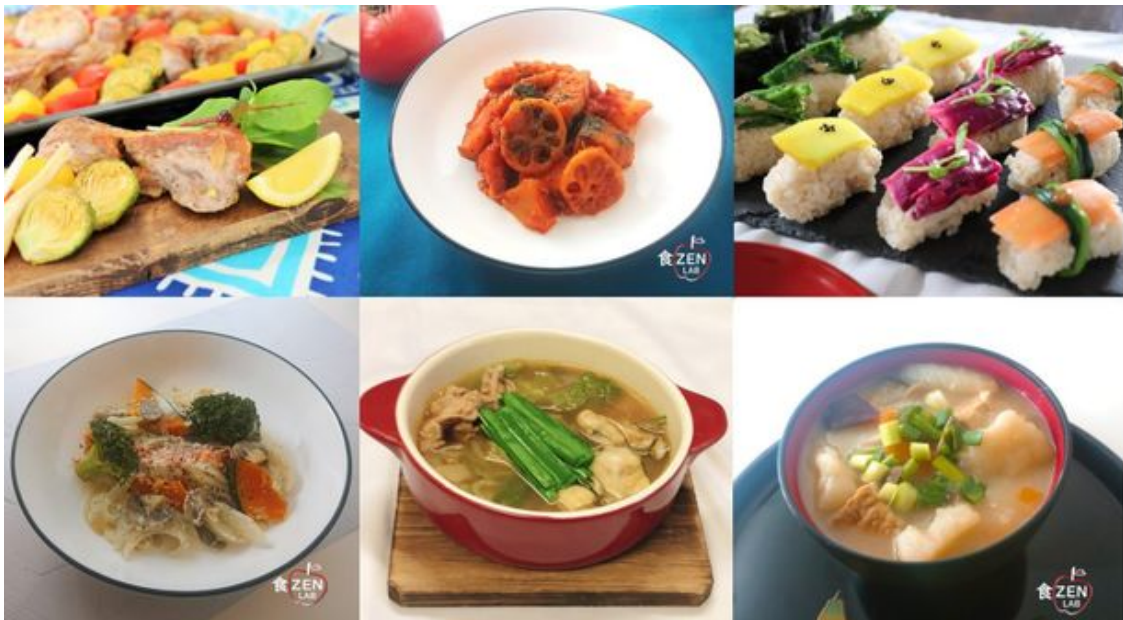
■ゴロゴロ根菜のラタトゥイユ

URL : https://shokuzenlab.com/recipe/senses-touch_ratatouille-with-root-vegetables/

■もちりつるん♪ぽかぽかすいとん

URL : https://shokuzenlab.com/recipe/senses-touch_flour-dumplings-boiled-in-soup/

(本特集には上記、他16レシピ掲載、順次追加予定)



野菜をたっぷり食べられるレシピ

■会社概要

商号 : 株式会社インフィニティラボ

代表者 : 代表取締役 小池 一嘉

所在地 : 〒900-0015 沖縄県那覇市久茂地1-1-1 9F

設立 : 2020年8月

事業内容 : コミュニティ・プラットフォーム開発、WEBサービス提供、地域創生事業

資本金 : 500万円

URL : <https://infinitylab.co.jp/>

【本サイトに関するお客様からのお問い合わせ先】

株式会社インフィニティラボ

E-Mail： support@infinitylab.co.jp

URL　　： https://shokuzenlab.com/contact/

プレスリリース画像



[食で病気予防・特集ページ](#)



[食ZENラボトップページ](#)



[野菜をたっぷり食べられるレシピ](#)